# بنت النيل




إلى الملتقى ...

# حقوقنا في الميدان الدولي

لقد أصبحت حقوق المرأة السياسية أمرا مفروغا منه ، ولم تعد المطالبة بتنفيذها محلية ، بل أصبحت دولية عالمية ، فقد قرر المجلس الاقتصادى الاجتماعى أن يعرض على هيئة الامم فى دورتها الحالية هذا الموضوع ، مطالبا أعضاء الدول جميعا بمنح النساء فى أية بقعة من بقاع الارض الحقوق السياسية الكاملة كالرجال تماما حذوك الرأس بالرأس ·

وها هى ذى قضيتنا العادلة تصبح قضية عالمية ، تشغل هيئة الامم المتحدة كما تشغلها قضايا برلين وفلسطين وغيرهما من القضايا الكبرى التى لن يهدأ للعالم بال حتى تحل حلا عادلا كريما ، وأكبر الظن أن قضيتنا ستكون محكا بديعا لكفاية هيئة الامم وتنورها ونضجها ، ولن يستطيع رجال الهيئة وهم من النخبة العالمية الممتازة أن ينكروا علينا وجودنا فى خضم المسائل الدولية العامة ، فنحن نشغل من النشاط المحلى والدولى ما يضع قضيتنا موضع التكريم والاعتبار ، ولا أريد أن أذكر الوظائف التى نقوم بها أيام السلم فقد ينسى المراقبون هذه الوظائف لانهم تعودوها منا ، ولكن ما قدمناه خلال الحرب العالمية الاخيرة من التزامات وما قمنا به من واجبات كان من شأنه أن حقق النصر للحلفاء ، كل ذلك جدير بأن يحل مشكلتنا العالمية ويؤيد وجهة نظرنا ويجعل خصومنا هباء اذا أصروا على تعنتهم وأمسكوا بخرافة القديم البالى الذى يحول بيننا وبين حقوقنا المهضومة ··

ولا أشك لحظة فى أن ممثلينا فى هيئة الامم المتحدة ــ أقصد ممثلى مصر ــ سينحازون الى جانب المرأة وحقوقها السياسية ، فهم تنشئة جيل نصفه من أصدقاء المرأة ، وهم أنفسهم جيل برهن فى كل المناسبات على عطف أكيد نحو مساواتنا بهم فى كل ميدان من ميادين الحياة ، لان الحضارة التى تشربوها والثقافة التى تعلموها ، والتوجيه الذى وجهوا اليه جعلهم أقدر الناس على فهم قضيتنا وعلاجها علاجا يتفق ومؤهلاتهم العلمية ونفسياتهم السمحة التى تقدر للمرأة عامة والمصرية خاصة ما أدته لبلادها من خدمات ·

ولن يضير رجالنا الاحرار أن يقفوا الى جانبنا فى غير تحرج أو تحرز ، فقد كان الاستاذ الاكبر شيخ الاسلام رائعا حين سئل عن رأيه فيما يطالب به المجلس الاقتصادى الاجتماعى فاقر وجهة نظره وأكد أن الدين الاسلامى ، وهو دين العلم والفهم والتقدم والحرية لا يمنع ما يدعو اليه أنصار المرأة فى هيئة الامم المتحدة ولا يحول بينها وبين التمتع بجميع حقوقها المدنية والسياسية ··

الحمد لله فقد عشنا ورأينا أئمة الدين يباركون قضيتنا ، ولن نعدم على مر الزمن نصرة هؤلاء الاحرار الذين يقفون الى جانبنا بوحى من ضمائرهم السليمة وعقلياتهم المتزنة وايمانهم بدينهم السمح الكريم ·

درية شفيق

# زواجهم فى السودان

... انطلقت بنا السيارة

... وعند اقتران النيلين الازرق والابيض ترجلنا بصحبة الدليل وصرنا نضرب بين الجذوع السامقة لاشجار النخيل وعند مدخل الحلة .. ( هكذا يسمون القرية ) .. استقبلتنا كلاب الحراسة بنباح متواصل .. وسرعان ماأعطينا جواز المرور ومضينا بين الاكواخ وكان البدر يسكب فيضا من الضوء المتالق أحال المكان الى صبح باسم وجعل كل شيء حولنا ينطق بالجمال العبقرى النفيس .

**نغمات الفالس ..**

وصارت دقات الطبول تزداد قوة كلما دلفنا الى العرس .. انه نغم الفالس النغم الوحيد المحبب الى القلوب فى السودان ..

**شيخ الحلة**

وتوجهنا الى عميد الحلة ( بكسر الحاء ) فلما تعرف الينا أكرم وفادتنا وتوجه بنا الى العرس .

**حفل العرس**

وكان الحفل عبارة عن دائرة تجمع شباب الحلة وقوفا والكبار والمسنين جلوسا على الكراسى التى قوامها الجريد والياف النخيل وجلست العذارى والنساء متكئات على الحصير مواجهات للطبول .

**العروس**

وقد خلت الدائرة الا من العروس وقد تخضبت بالحناء وتلثمت والتفت بالثوب الابيض (لباس النساء القومى) وقبضت بيسراها على سوط من الجلد الصلب وهى ترد اليمنى وبطريقة تجعل تحايا المهنئين بتحريك ذراعها السبابة ترتطم بالابهام والوسطى فيحدث فرقعة معروفة .

**الشابات**

والقوم هنا يؤمنون بأن من يدخل الدائرة ليقبل العروس ويحدث بأصابعه الفرقعة السالفة مرددا ( .. أبشر ياعريس ) فانه يتزوج فى مدى قريب .. ويسمون هذه العملية .. أخذ الشابات « العذارى »

**رقصة الرقبة**

وتدخل الغانيات من آل العروسين محجبات ومرتديات غلالة بيضاء رقيقة ( الثوب ) تغلف جيدهن وأكتافهن وتنساب على اجسادهن .. وتدفع الواحدة منهن صدرها للامام وتلقى برأسها خلفا وتحصل على اتزان جسمها بتقويس ظهرها الى أقصى مداه وعلى النغمات .. نغمات الفالس .. تحرك رأسها من جانب لآخر فى مستوى افقى .

قلت لشيخ الحلة : لماذا لا يبتسم الحسان ابان الرقص .. فهل هذا ينافى التقاليد ؟

فاستطرد قائلا : كلا ياولدى .. ان الرقصة مؤلمة جدا ولعلك تدرك ذلك من قصر وقتها

**سوق زواج ..**

وهذه الحفلات بمثابة أسواق للتزاوج يلعب فيها حب النظرة الاولى دورا رئيسيا .. وفيها تتفاهم العيون وتتآخى الميول وتنسجم العواطف .. وفيها تحس بأول آهة مخنوقة وآخر زفرة مذبوحة .

**عاشق ..**

فاذا ما قرعت الطبول من جديد دخلت الفتاة حلبة الرقص مع قريناتها لترقص لفتاها العاشق .. وبعد انتهاء الرقصة يخترق العاشق الصفوف صائحا ( ابشر ياعريس ) ويخلع جلبابه ويشد به على وسطه ثم يخلع العمامة والقميص ويقف أمام العروس متكئا على عصا خلف جسمه .. ويتأرجح السوط فى الفضاء مع يمين العروس الى أن يرتطم بظهر الفتى العاشق وتمضى بضعة ثوان حتى يحس بلهب السوط ممزوجا بسعير الحب .. ولكنه لا يحرك ساكنا . وتنطلق الزغاريد من شفاه العذارى ويوجه الفتى نظره نحو حبيبته ليشهد فرحها الممزوج بالالم ..

وهنا يتقدم خلصاء الفتى يسألونه أن يكف ولكنه يرفض بأباء .. ويتأرجح السوط للمرة الثانية .. والثالثة .. والرابعة تبعا لقوة احتمال العاشق الى أن يحمله أقاربه وخلصاؤه الى الخارج .

وعقب الحفل يتبع الفتى أميرة أحلامه الى بيت ذويها ليعرف مقرها .

**قلب الام ..**

وعند اوبته الى منزله تعرف الأم من الآلام والاعياء البادى على نجلها انه (عاشج) وعند تضميدها لجرحه تطرى شجاعته .. وتسأله هل تالم .. ! ! وتسأله عن تلك الفاتنة التى ( أنطج ) أى ضرب بالسياط من أجلها وتسكثر على وليدها أن يكابد عذاب الجلد من أجل امرأة ويستغرق التئام الجرح شهرا .. وتأخذ فى تضميد جراحات قلبه .

**لقاء**

وحينما يتلاقى العاشقان تأخذ قصة الزواج فى حبك أطرافها .

**التزاوج المبكر**

والتزواج هنا مبكر وذلك لعدم تعقد أساليب المعيشة ولقصر طفولة الفرد (الفترة التى يعوله غيره فيها )

**.. والمهور**

وسألت شيخ الحلة : كيف تتغلبون على المهور بوصف كونها عقبة كأداء فى سبيل التزاوج .. ؟

اجاب : ان شريعتنا التعاون وفى الحديث الشريف اكثرهن بركة اقلهن مهورا .

**جهود موفقة**

كان المهدى رحمات الله عليه يريد أن يعيد الاسلام فطرته فنهى عن الاسراف والترف فى حفلات الزفاف وخفض المهور وجعلها عشرة ريالات للبكر وخمسة ريالات للثيب .

وأصدر عبد الرحمن المهدى باشا نداء فى هذا الصدد قال فيه : .. لذلك كله فقد اجتمعنا مع عدد عظيم من أهل البلد وقررنا الزواج بجنيهين للبكر وجنيه للثيب .. ولقد عقدت لولدى وابنتى وعدد يربو على العشرة من بيتى بربع الدينار الذى يباح به النكاح .

**التزاوج فى الجنوب**

وفى جنوب السودان حيث تعيش القبائل الوثنية العارية يختلف الامر وتعدد الزوجات هناك رمز القوة

**نيام نيام**

وفى قبائل الزاندى (نيام

نيام ) للرجل أن يتزوج من يشاء متى كان قادرا على مهر الفتاة وعادة يكون من الحراب والسكاكين وآلات الصيد وتبنى أكواخ الزيجات على جانبى كوخ الرجل بحيث تكون زوجته الاولى ابعد ما يكون عنه وزوجته الاخيرة ملاصقة لكوخه واعتبارات الشرف الزوجية هناك تختلف كثيرا عنها فى البلاد المتحضرة .

### قوة الاسلام

وسألت الشيخ .. اليس هناك من يرشدهم الى القوانين السماوية بدلا من قانون الغابة الهمجى .. ؟

فأجاب زميلى الدكتور م. محمد الصياد مبعوث كلية كنج بانجلترا لدراسة السودان .. انه زار هذه القبائل منذ شهر وهناك حقا بعثات تبشيرية ايطالية وانجليزية وغيرها تبشر للدين المسيحى ولكن سرعان ما ينفضون عنها عند اصطدامهم بتعدد الزوجات.

ان الاسلام بأباحته تعدد الزوجات هو بلا شك أقرب الاديان السماوية الى قلوبهم وشريعتهم .

### قبائل الشلك

وفى الشلك تمهر الفتاة بالماعز والسلاسل والحراب وفى حفل تعارف العروسين يقود الأخ أخته الى حلبة الرقص وهنا يسألها شيخ القبيلة أن تعترف بغرامياتها وبعد الاعتراف تدق الطبول ويحضر العشاق فى الحلبة ويحكم عليهم بغرامة من الماشية والماعز .. الخ وتعطى للعروس كهدايا .. أما الفتاة العروس فيكفيها آلام الاعتراف .

### موسيقى وخمر

أما أعراس الطبقات الراقية فى السودان فلا تختلف عن مثيلاتها فى مصر . رقص وغناء وموسيقى ... وأحيانا الخمر

**حسين شاكر**
« رأس البر »

# هنا وهناك



بدأت بيوت الموضة فى باريس تقدم لعملائها أحدث ما أخرجته هذه البيوت من موديلات لفصل الخريف ، وفى هذه الصورة مشهد لعرض فستان من فساتين الخريف الحديثة ، ويلاحظ أن معظم المحكمين من الرجال! ويظهر أنه من المحتم أن يوافق الرجال على الموضات الجديدة قبل أن يوافق النساء ....!



لا تزال آمريكا تجدد لنا فى كل شىء يتصل بشؤون السيدات ، وقد رأى صانعو النظارات آخر الامر أن يصنعوها متمشية من أناقة الموضة وتكاليفها العالية ، وها هى ذى حسناء تلبس نظارة لون الشمبر فيها من نفس لون الفولار ، ويلاحظ أن صناعة النظارات أصبحت هامة فى أمريكا حيث أصبح لكل فستان وحذاء وحقيبة نظارة خاصة!



استقبلت باريس فى أوائل شهر اغسطس الماضى ملكا من ملوك السرك الامريكان ويرى فى الصورة جون نجلنج ويعتبر أكبر صاحب سرك فى الولايات المتحدة ، وقد اهتمت باريس بلقائه اهتماما ملحوظا ، وقد أذيع أنه خطب « مارتين كارول » بمجرد وصوله ، وهى التى تجلس الى جانبه فى أحد مطاعم باريس

# أديب في المصيف

للدكتور ابراهيم عبده

**٨ أغسطس** : قررت أن أصطاف كما يصنع السراة والاعيان ! فقد أصبح الاصطياف عندنا مظهرا من مظاهر الحياة ولونا من ألوان الترف ، وأحسب أنى أحوج ما أكون الى الساحل وهواء البحر ، فنحن قوم نكد ونكدح ، ولا بأس من الراحة كما نفهمها نحن الادباء ، لا كما يفهمها هؤلاء الكسالى الذين يؤمون البحر بتافه العقل وفارغ القلب ،ولكن بجيب عامر يفسد البحر وما حواليه من حياة ...

**٩ أغسطس** : بلغت رأس البر فانى أعلم أنها مصيف بديع ، ولكن هالنى هذا التزمت الذى التزمه المسئولون فقد حظروا على المصطافين التمتع بالشمس وفرضوا عليهم تغطية الظهور اذا ساروا أو قعدوا، وحرموا عليهم أى احتفال بلعب أو مرح ، ولعب البحر ومرحه لون من المناغاة التى تشبه مناغاة الاطفال ...

**١٠ أغسطس** : ذرعت الشاطىء المتواضع جيئة وذهوبا ، ورأيت الناس عليه وكأنهم فى عزاء ... فقد شاهدت فى وسطه « كابين » الباشا المحافظ ، كما يسمونه ، وكأنها أرض حرام قد سوروها فى البحر والبر حتى لا تطأها أقدامنا أو تمسها اجسامنا ، رأيت فيها مظهرا بديعا من مظاهر العصور الوسطى ! كنت أحب ألا أراه « والباشا المحافظ » يعلم أن الامة مصدر السلطات ، وأن الحاكم الديموقراطى لا يحرم نزلاء رأس البر أى جزء من الشاطىء ولا يحول بينهم وبين ماء البحر وهو حق حلال لكل مصطاف ..

**١١ أغسطس** : زرت « اللسان » الصامت الذى طوى فى حلقه أسرارا عرفناها منذ خمسة عشر عاما ، رأيته حزينا والعهد به أيام الصبا طروبا ومسرحا للهو الشباب ، وحاولت أن أحقق أين موقع « الطابية » التى تغنى بصيتها الشباب قبل الحرب ، فاذا هى قفر من كل معنى قد أحاطتها الخصاص ( العشش ) من كل جانب ، فران عليها هذا الحزن الذى لف رأس البر من كل ناحية، وقدمها للناس مصيف القانطين الساخطين وكانت بالامس مرتع الغيد ومتنفس الحسان .. وقد ضربت الرمل - ورأس البر كلها رمال - فلم يبن عن معنى وكان فيما مضى لا يخفى سرا ولا يبخل على انسان بحديث أو بيان ؟!

**١٢ أغسطس** : لم يحل المقام فى رأس البر ، فقد فقد المصيف مميزاته بهذا التزمت الذى شغل بال المسئولين والمصطافين على السواء ، وفقد الناس فيه تلك السماحة فى المعاملة ، واشتدت وطأة الغلاء وجاوزت حدود الطاقة ، ولم تعد لقرارات المشرفين أى قيمة عند المسيطرين على أى حاجة من الحاجات ، وأصبح القانون حبرا على ورق ، وغدا المصيف استغلالا ليس له نظير فى المساكن والمطاعم والفنادق ... لقد خشيت أن يستغل التجار هواء البحر اذا استنشقناه وماء الساحل اذا غصنا فيه ... لقد هجرت رأس البر ولى فى رأس البر ذكريات لا تزال فى حياتى أسعد ما فيها من ذكريات ....

**١٣ أغسطس** : نزلت الاسكندرية أجمل ثغور البحر الابيض ، فاستقبلنى الهواء الرطب الذى لا تحسه فى رأس البر ، واستقبلنى مرح جامح ليس له حدود أو قيود ، والناس هنا يستمتعون بالبحر وساحله، والباشا « المحافظ » لايتدخل فى حرية الناس الا اذا خرجوا على مألوف وجرحوا عفة التقاليد التى اصطلح العالم المتحضر عليها ، وليس « للباشا المحافظ » كابين له حدود وان كان لبعض الباشوات شىء من الامتياز ، وأغرب ما فى الامر أن أصحاب الامتيازات يكرهونها فانت تراهم معنا على كل بلاج حيث لا امتياز لاحد من الناس ... فارين من هذا التزمت البغيض الذى فرض على بلاجهم الخاص ....

**١٤ أغسطس** : بقدر ما حرم ناس رأس البر من حمامات الشمس والهواء أذن لفتياتنا أن يحصلن على أكبر قسط من الهواء والشمس ، فكل مكان فى أجسامهن يستمتع بالشمس والهواء ، ولولا خجلى لصورت فى مذكراتى أين يبدأ المتاع وأين ينتهى، ولكنى ضعيف البصر ، وقلما يصيب أمثالى حدود الاجسام البضة التى انحسرت ( مايوهاتها ) فى غير تحرج أو تحرز أو اعتبار

**١٥ أغسطس** : أنت على شاطىء الاسكندرية وفى أعطاف البحر لا تعرف حرا فى القطر المصرى فاذا فرغت من الساحل ومن عليه ، وانحرفت الى شارع من شوارع الثغر فقد انتقلت الى أواسط افريقية بحرها ورطوبتها ، وشعرت أن القاهرة فى الصيف فضل ونعمة ، وان عجبت فاعجب لهذه الهندسة الغربية التى بنيت بها بيوت الاسكندرية وشوارعها وحاراتها فحرمتها هواء الساحل الا فى القليل النادر من بيوتها ... ما أظن أن الاسكندر حين اختار بقعتها والبطالسة حين بنوا بيوتها القديمة قد أساءوا الاختيار والبناء كما أسأنا نحن فى العصر الحديث ..

**١٦ أغسطس** : راعنى هذا الجمال البديع وهذه الخصور النحيلة ، وهذا التمايل فى الخطو ، فما كنت أعلم أن شبابنا قد انتظمت أجسامه هذا الانتظام الرائع المروع حتى لقيتهم فى الاسكندرية هذا العام ! وما أظن أجيال اليوم ترى عيبا فى الرجل اذا تمايل فى مشيته وعنى بقدمه وفنى جهدا فى انحال خصره ... ولكن ما أظن أن من الرجولية فى شىء أن يبدو هذا الشباب المائع فى (مايوهات) رسمت عليها طيور تغنى أو حليت بهذه الصور التى تخجل العقائل أن تبدو بها فى حجرات النوم .. رحم الله زماننا ..

**١٧ أغسطس** : حزنت أن أجازتى قد فرغت ، وأن دراستى للناس وكيف يأخذون حياتهم فى الاسكندرية لم تستكمل ، فانى رجل أكسب قوتى من عرقى ، والقاهرة عرقها كثير فى الصيف ، وان الاحياء يسعدون بهذا العرق ويرون أنه وحده الذى يقدمهم على كثير من الناس ..

« طبق الاصل »





# حربٌ وسَلام ..



بدأ الخلاف بين الصديقين على قطعة من البسكويت ، فقد حل سوء التفاهم لعجز الطرفين عن قسمة الغنيمة ، تماما كما يفعل الساسة اليوم فى الميدان الدولى ...

ثم اشتد الخلاف بين الاليفين حين التهم الكلب قطعة البسكويت فى سذاجة الحيوان ، وبكى صاحبه فى عنف، فعوى خدنه مشاركة له فى العزاء ...

ثم هبطت موجة الغضب ، وأشاح الصغير عن صاحبه الذى بدأ يترضاه فى هدوء المخطىء الذى أحس جريرته وبدا مخلصا فى طلب العفو والغفران

وابتسم الصغير فى سذاجة الاطفال ، وأخذ يصفق ويمرح هذا المرح الصريح الذى يجيده الاطفال ، والكلب بين يديه مستعد للتكفير عن خطيئته مع الصغير...

ها هو ذا صغيرنا قد نسى قطعة البسكويت ، ووجد فى اللهو بالكلب متاعا يعوضه عما فات ، وها هو ذا يستقبل عبث الصغير فى صمت وطاعة لانظير لهما ...

وأخيرا ما أجمل الاتفاق ! لقد اتفق الخصمان المختلفان ونزل أحدهما عن حق لقاء حق من المناغاة والدلال ... انها لقصة جديرة بأن تكون مثلا لساسة اليوم وساسة كل زمان







# الارتيكاريا

للدكتور حسن سيف النصر

لم تشك لحظة أن الذى أصابها كانت ارتيكاريا .. فقد قرأت عنها فى الكتب وسمعت عنها من الصديقات وعرفتها بهذا الاحمرار الذى يظهر على الجلد والانتفاخ الذى يصيب الوجه والهرش الذى بلغت حدته أن منعها من النوم والراحة والهناء .. وعرفت أن هذه الظاهرة تبدو فى مساحة واسعة من الجسم فتصيب العين فتتورم وتمس اليدين فتتضخم .. وتتصل بالفم والشفة فتتغير معالم الوجه تغييرا لم يكن فى الحسبان .

وعرفت أن هذا المرض مداور مخادع .. فقد يظهر كالمفاجأة ليختفى بعد ساعات ثم لا يلبث أن يعود بنفس القوة والاندفاع .. بل لعلها عرفت أن الجهد والسهر للتخلص من هذا الوباء قد أتلف الاعصاب وأفسد الحياة وركز تفكيرها على الهموم والاحزان .. ولعلها تذكر أن هذه الحادثة لم تكن بنت يومها ولكنها كانت مسبوقة بأكلة لم تتعودها قبل الآن أو بنوع من الطعام لم يستطع الجسم أن يتحمله .. وما أكثر أنواع الاكل الذى يسبب ارتيكاريا .. أو انها تأخذ دواء للصداع والارق والامساك لم يطق الجسم عليه صبرا فظهرت الارتيكاريا كعلامة من علامات النذر والاحتجاج .. أو أنها تشكو ألما فى أسنانها أو اضطرابا فى أمعائها .

فالارتيكاريا من الناحية الطبية مظهر لشدة حساسية الجلد لعامل من العوامل التى ذكرناها ويمكن تلخيصها فيما يأتى :

**١ – الاكل :** الجبنة . السمك . اللبن الفراوله . العلب المحفوظة . البيض

**٢ – الادوية :** الاسبيرين والكينين . والمنومات والملينات . البنسيلين . والسلفانا .

**٣ – اضطراب فى الجسم :** مرض الاسنان والجيوب الانفية والتهاب الكبد والحرارة والملاريا .

**٤ – الطفيلات :** هذه ديدان صغيرة تعيش عادة فى الامعاء والمصارين

**٥ – الملابس . أدوات التجميل** خصوصا الحريرية والمصبوغة البودرة والعطور والمساحيق

**٦ – اضطراب فى الحالة النفسية :** ضعف الاعصاب . وحالات التوتر النفسانية . والازمات الحادة التى تهز العقل هزا عنيفا .

فأنت ترين يا سيدتى أن الارتيكاريا مظهر لعارض ما فيجب اذن أن نضع أيدينا على السبب . ويحسن أن نسجل الحوادث التى سبقت ظهور الارتيكاريا حتى يسهل على طبيبك معالجتها .

**العلاج :**

١ – شربة سلفات المانيزيا

٢ – حقنة ادرنالين تحت الجلد – تعطى فى الحالات الشديدة .

٣ – حقن الكالسيوم

٤ – الامتناع عن الجبنة . السمك البيض الخ ..

٥ – حمام نشا أوكربونات الصودا

٦ – كمدات كلامينيا

٧ – تهدئة الحالة النفسية بالقراءة والرياضة أو السفر



# الرّوماتيزم

من دراسات بنت النيل

كان القدماء يعتبرون الروماتزم مرضا من أمراض الشيخوخة حتى أثبتت الاحصاءات أن سدس العمال الشبان الذين يتخلفون عن أعمالهم يرجع السبب فى تخلفهم الى اصابتهم بالروماتزم ، والروماتزم مرض له أشكال وألوان ، فهناك أمراض روماتيزمية بسيطة ، ولكن بعض أشكاله تسبب العجز عن العمل ، وهو يصيب جميع الناس ، وان كانت اصابته نادرة فى الاطفال ، كثيرة جدا فى متقدمى السن ، وهى – أى آلامه – كوخز الابر اذا أصابت طفلا أو شابا وتؤثر على الجهاز العصبى تأثيرا واضحا .

أما الحمى الروماتزمية فهى أبين أشكاله وتقتضى تمريضا طويلا واخلادا تاما للراحة حتى يشفى المريض والا أصيب بمرض القلب ، ويصاب كبار السن بالروماتزم – ومن مظاهره هنا اللمباجو – كما قد يصيب الروماتزم الرقبة اذا تعرضت لتيار هوائى ، ومن أشكاله الملحوظة عند الكبار مرض عرق النسا ، وقد يصيب الروماتزم اليد ويظهر أثرها اذا أسرفنا فى الكتابة أو لعبنا التنس ، وتظهر الاصابة عادة فى المرفق أو الكوع

ومن أمراض المجموعة الروماتزمية مرض النقرس، ويعتبره الاطباء مرضا من أمراض الروماتزم وان لم يجزموا جميعا فى رده الى هذه المجموعة ، ومصدر ذلك أن مرض النقرس من الامراض المستعصية التى تستلزم مصحات ومستشفيات خاصة

ويقال ان سبب الروماتزم ميكروب دقيق يتولد فى مكان مصاب من الجسم قد يكون فى سن مسوسة أو زائدة دودية ملتهبة أو فى اللوزتين الملتهبتين ، ولهذا ينصح بعض الاطباء بخلع الاسنان المصابة أو اللوزتين الملتهبتين ، وقد يدعو هذا الى الشفاء من الروماتزم مع التحوط ضد النكسة بحقن المرضى بمصل ماخوذ من الانسجة المصابة لزيادة المناعة فى الجسم وهناك نظرية تقول بأن سبب الروماتزم تجمع حامض اللاكتيك الذى تفرزه الانسجة العضلية مع بعض افرازات الجسم ويتكون منها جميعا رواسب حول المفاصل والانسجة العضلية تسبب تصلبها وتشعر صاحبها بآلام عند تعرضه

للبرد أو سوء الهضم أو ما شابه ذلك .

ويرى الاطباء أن من يصاب بهذه الحالة أولئك الذين جلدهم جاف وحرارتهم دون الطبيعية ولعرقهم رائحة حمضية ، وينصح الاطباء للاسر المصابة ألا تسكن الادوار الارضية ولا تختار الحجرات البحرية ، حتى لا يرث أبناؤها نفس الامراض الروماتزمية التى يشكو منها كبار الاسرة ، واذا تعذر علينا فى الظروف الحالية اختيار مسكن ملائم أو حجرة شرقية فلنعالج الموقف بالتغذية الحسنة والتهوية فى جو مشمس حتى نحول بين أولادنا وبين اصابتهم بالامراض الروماتزمية

ولو أن الاطباء يعتبرون البرد والرطوبة سببا من أسباب الروماتزم الا أن بعضهم لا يذهب هذا المذهب فأن هولندا بلد رطب والمصابون بالروماتزم فيها قليلون جدا بالقياس الى المصابين فى الهند وهى بلد جاف ، ويرى الاطباء أن الروماتزم من الامراض الوراثية ويعالج الناشئون الذين لم يصابوا به فى الاسرة باختيار المكان الجاف ورعاية الملابس الثقيلة فى فصل الشتاء سواء فى الطريق أو عند النوم ، مع مزاولة بعض الالعاب الرياضية التى تنشط الدم .

وقد يصاب المرء بآلام روماتزمية ولا يكون قد أجهد نفسه فى أى عمل ففى هذه الحالة يكون الامر راجعا الى تأثيرات عاطفية .. وتشاهد هذه الحالات غالبا فى الافراد الذين يكرهون ما هو مسند اليهم من أعمال أو الذين يشعرون بحزن داخلى أو الذين ينشدون متنفسا لما يشعرون به من حرمان فمثل هؤلاء يعالجون اما بتغيير الامكنة التى هم فيها أو

البقية ص ٤٢

# الحمّام الصحى

قد تقولين ان ليس فى حمامك بانيو ولا مياه ساخنة جارية ولكن هذه ليست أعذارا تتوسلين بها لتقلبى هذه الصفحة . يكفيك يا سيدتى طشت كبير واسفنجة ذات حجم كبير وغلاية وشىء من الشجاعة . وهكذا ترين بنفسك أنه لا ينقصك شىء لتأخذى حمامك اليومى الذى يعمل على تهدئة أعصابك وتنشيط دورتك الدموية .

**شروط الحمام الصحى :**

١ ـ يجب ألا تتعدى حرارة الحمام ٣٨ درجة مئوية

٢ ـ ربع ساعة فى الماء كاف . لا تمكثى فى الحمام أكثر من ثلاثين دقيقة مهما كان الحال .

٣ ـ الماء البارد لا يوافق الا بعض الناس .

٤ ـ الماء الساخن يوافق الامزجة الدموية والسيدات التى ينتابهن ضيق الصدر .

٥ ـ الماء الفاتر يوافق الجميع .

٦ ـ اذا أخذت حمامك بالاسفنجة فاجعلى الماء يسيل أولا على صدرك ثم على ظهرك

٧ ـ لا تبالغى فى أخذ الحمامات الساخنة جدا فانها تطرى اللحم وتتعب الجسم .

٨ ـ الافضل أن تأخذى حمامك مساء قبل أن تذهبى الى فراشك .

٩ ـ يجب أن تتبعى حمامك بتدليك بقماش ذى نسيج خشن .

**لكل بشرة حمامها**

**البشرة العادية :**

ا ـ الحمام بالصابون يقوى البشرة .

ب ـ الحمام بماء الكلونيا اضيفى الى ماء البانيو ربع لتر ماء كولونيا فانه ينعش البشرة ويقويها .

**البشرة الدسمة :**

أحسن حمام هو حمام الردة الذى يجفف البشرة .

**الطريقة :** ضعى كيلو جراما من الردة فى كيس صغير من القماش . وضعى هذا الكيس فى البانيو بعد أن تكونى قد ملأته الى النصف بالماء الساخن . انتظرى ثلاث ساعات ثم استأنفى ملء البانيو بالماء الساخن .



**البشرة الجافة :**

أعدى لترين من شراب التيلو أو ماء السبانخ وأضيفيهما الى ماء البانيو .

**البشرة المتجعدة :**

١ ـ أذيبى فى لترين من الماء ٦٠ جراما من الجليسرين و١٠٠ جرام من ماء ورد .

**لمنع ترهل اللحم :**

أضيفى الى ماء الحمام خل ١٠٠ جرام ، صبغة الورد الاحمر ١٠٠ جرام .

**لكل طبيعة حمامها :**

اذا كنت عصبية المزاج أضيفى الى حمامك الدافىء كيلو ملح طعام واذا كنت ذات طبع هادىء أضيفى الى ماء البانيو ٢٥٠ جراما من بيكربونات البوتاس و ١٢٥ جراما من ثانى بورات الصوديوم و ١٠٠ جرام من النشا و٨٠ جراما من ملح الامونياك و٦٠ جراما من الجليسرين .

ويفيد هذا الحمام أيضا فى تنعيم البشرة .

**بعد الحمام :**

يجب عليك بعد الحمام أن تنشطى دورة الدم بتدليك جسمك كله بماء الكولونيا أو بالكحول . فمن شأن ذلك أن تكسب الدورة الدموية نشاطا كما يكون الجسم مرتاحا ويشعر الانسان بسعادة ملحوظة

# أخلاقك من أنفك



١ ٢ ٣

## نساء



٤ ٥ ٦

كثيرا ما يكون الانف هو الشيء الوحيد الذي يمكن به للعالم النفساني أن يحلل شخصية صاحبه اذ هو لا يتأثر بظروف الحياة وحوادثها لكونه جزءا غضروفيا « عظميا » يعتبر من الهيكل العظمى الاساس المكون للجسم ، فانظرى الى انفك جيدا ياسيدتى وانظرى فى الرسوم العليا لتجدى شبيها له ثم اقرئى ماذا يدل عليه هذا الانف ، واذا كان فى حياتك رجل ما فانظرى اى انف من الانوف المرسومة فى اسفل الصحيفة يشابهه واقرئى ماذا يدل عليه ...

١ ــ أنف صغير مستقيم طرفه دقيق نوعا ما وفتحتان متناسقتان ــ صاحبة هذا الانف كلها أنوثة وهى ممتازة فى اغلب الاحوال من ناحية الذكاء ، واذا كانت صاحبة هذا الانف من النوع المحافظ فانها يمكنها تحويل حجرة واحدة الى منزل كامل به كل مستلزمات الراحة وترغب دائما فى ادخال السرور على الآخرين وبذلك تكون مضيافة رائعة ولكن يجدر بها عدم التمادى فى ذلك ويحسن بها حزم آرائها فى الامور غير المنزلية والمدافعة عنها ان لزم الامر . تحاول دائما أن تلزم جادة الصواب فى كل ما تعمل ولو ادى ذلك الى الغلو الا أن ذلك يعوضه روح تقبل الدعابة والنقد المنزه .

أخلاقها الاجتماعية حسنة وتجعلها محبوبة فى المجتمعات خاصة وانها لا تبعث الخوف أو الرهبة فى قلوب الذين فى مستوى اجتماعى أقل منها . وعلى صاحبة هذا الانف الا تحاول اشعار مخالطيها بأنها سريعة البديهة حادة الذكاء الا اذا كان ذلك نتيجة لتفكير متزن لا نتيجة وحى الخاطر . تصلح لادارة الاعمال الصغيرة وخاصة التى تتعلق بالشئون النسوية أو المنزلية وكذلك الاعمال التى تحتاج الى الهدوء والتعاون مع الآخرين مثل التدريس والسكرتيرية

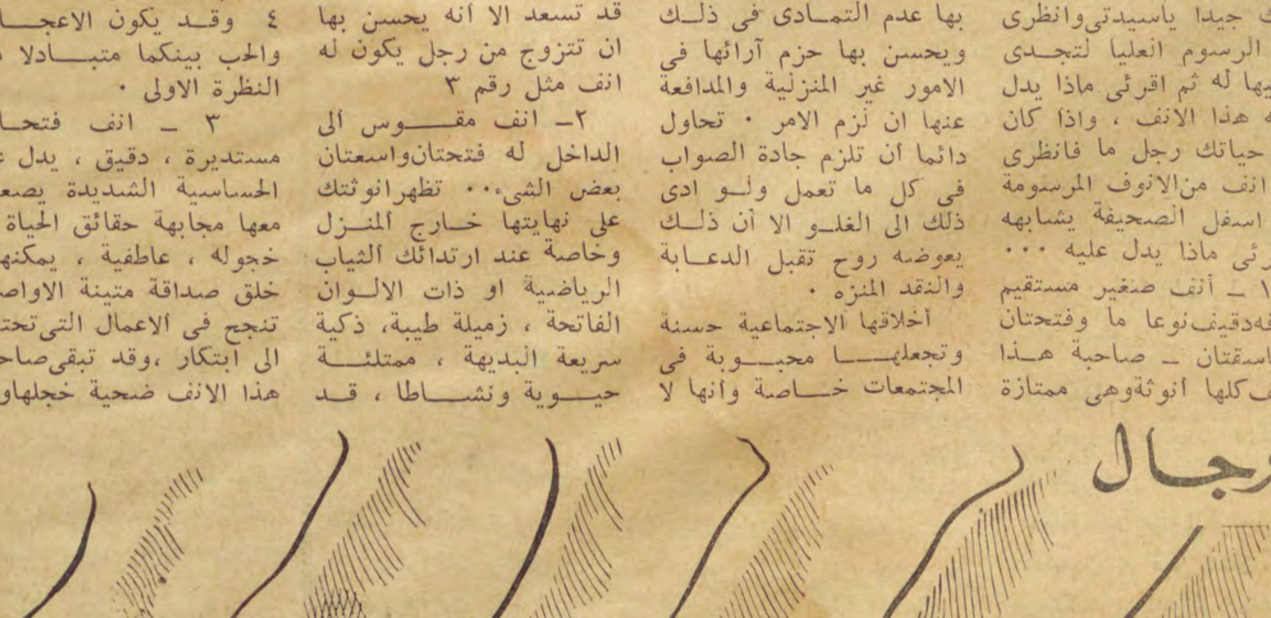
ولكن أفضل ما تعمله صاحبة هذا الانف هو الزواج وهى اذا احبت تتغلب عليها بعض الشيء نزعة الاستئثار والتملك ولذلك قد تكون الاشهر الاولى من الزواج تحمل لها بعض القلق الا أنه يمكنها بعد ذلك تكييف حياتها وفق مقتضيات الحياة التى تحياها . تشعر بالاعجاب نحو صاحب الانف رقم ٤ واذا تزوجت منه قد تسعد الا أنه يحسن بها ان تتزوج من رجل يكون له انف مثل رقم ٣

٢ ــ انف مقوس الى الداخل له فتحتان واسعتان بعض الشيء .. تظهر انوثتك على نهايتها خارج المنزل وخاصة عند ارتدائك الثياب الرياضية او ذات الالوان الفاتحة ، زميلة طيبة ، ذكية سريعة البديهة ، ممتلئة حيوية ونشاطا ، قد لا تجذبين اليك رجالا كثيرين مثل باقى بنات جنسك اللاتى يمتزن بالانوثة ، الا انك أسعد حظا منهن لان من تجذبينه اليك يبقى متعلقا بك دواما ولذلك يكون زواجك موفقا فى أغلب الاحوال . تأثير الحوادث قد يبلبل افكار الآخرين من ناحيتك الا أنه يمكنك مجابهة أى صعوبة اجتماعية تعترضك . قد تجدين بعض الصعوبات فى صداقتك لبنات جنسك اللاتى يجدن صعوبة فى فهمك كما تجدين انت نفسك بعض الصعوبة فى تمكين أواصر الصداقة خاصة وانك ممن يؤمنون بالتأثير الاول الذى قد يكون غالبا غير معبر عن الحقيقة . لاتنظرين الى الحياة والعمل نظرة جدية فيجدر بك تغيير هذه النظرة اذ انك تمتازين فى الاعمال ذات الروتين .

قد يكون زوجك فى الغالب من ذوى الانف رقم ٤ وقد يكون الاعجاب والحب بينكما متبادلا من النظرة الاولى .

٣ ــ انف فتحاته مستديرة ، دقيق ، يدل على الحساسية الشديدة يصعب معها مجابهة حقائق الحياة . خجوله ، عاطفية ، يمكنها خلق صداقة متينة الاواصر ، تنجح فى الاعمال التى تحتاج الى ابتكار ، وقد تبقى صاحبة هذا الانف ضحية خجلها وان

## رجال



١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

نظرتها للاشياء والنـــــاس خيالية تبعد عن الواقع فعلى صاحبته اقناع نفسها بـأن الاشياء أو الاشخاص الذين تكرههم بغريزتهـــا قـد لا يكونون دائما على خطـــأ ، تفكيرها السليم والذكاءالذى تتمتع به يجعلانها من افضل الخلق فى أمـــور التنظيم وخــــاصه تنظيم الاشياء لا تنظيم حياة الاشخاص وتنجح فى الاعمال التى تحتك فيها بالرجال أكثر من تلك التى تحتك فيها بالنساء ، تصلح لها أعمال المكتبات والابحاث وقلبك العطوف قد يجـذبك ناحية الرجل الـذى لا يهتم به الا القليـل من النســاء ومن المستبعـد ان تصبحى زوجة عملية وذلـك لانـك تبـدئين يومك غالبـا وانت تؤملين أفضل الآمال وبذلك تحيين على احـلام بـدلا من أن تنزلى الى مصاف الحقائق، الا أن ذلك لا يعنى أن منزلك يتصف بالجمال والتنسيق.

يوافقك الرجل ذو الانف رقم ١ أمـا شخصيتـك كأم فان أطفالك يحبونك الى درجة تقرب من العبادة .

٤ ــ انف أشم يـدل على الذكاء الذى تتصف بـه بعض نابغات النساء فى العالم كل من يعرفك يقدر فيـك هذا الذكاء فحاولى أن تتحملى التفكير البطيء الذى يتصف به غيرك . أما الاعمال التى تصلحين لها فهـذا متـروك الحكم عليهـا اليـك وحـدك ولكنها فى الغـالب تكـون اجتماعية أو علمية أو سياسية من النساء القـلائل الـلاتى يحتجن الى الصداقة بدرجة تزيد عن الحب فى الـزواج قد تعجبين بصـاحب الانف رقم ٣ ولكن هذا الاعجـاب لا يتفق ودرجة ذكائك فعليك باختيار صـاحب الانف رقم ٢ اذ تشعرين معـه بمعنى السعادة الزوجيه .

٥ ــ انف صـغير مدبب الطرف يدل على قوة الشخصية والذكاء وسرعة البديهــة ، صاحبته لديها مـواهب فى الابتداع والابتكار آكثر مما تتصف به من الناحية العملية وهذه المواهب تلازمها فى كل ناحية من نـواحى الحيـاة ، تشعر ببعض الكسل فـاذا تغلبت عليه قد تجد امامهـا سبل النجاح اما كممثلة أو كاتبـة أو أديبـة أو رسامة وتنجح فى اكتساب صداقة الزميلات والزمـلاء لهـا فى اعمالها ولكن حـــاذرى من الغرور والثـرثرة وفـرض ارائك على الغـير . عقلـك يتحكم فى قلبك عند اختيارك لمن يصلح لك زوجا ولـكن هـذا لا يعنى ان لك قلبـــا حارا ينبض بالحب نحـو من تظنين أنك واجـدة معـــه السعادة التى تبتغينهـــا . ولذلك لن تجدى السعادة مع رجل ذى انف يشبه الانف رقم ٥

٦ ــ انف قصـير محدب تتصف صاحبته عادة بالميول الفنية والطبية ولذلك يجدر بصاحبته ان تحـذر من ان يفرض الغير ارادته عليهـــا محبوبة تكون لها عـددا من الاصدقاء يزيد على غيرها من بنات جنسهـا حتى الـلاتى يتصفن بالذكاء . لديهـــا المقدرة أكثر من غيرها عـلى معرفة ما تحتاجه فعليهـــا استغلال هذه الصفـة التى لديها فى كل أمور حياتهـا من ملابس وأثاث . وعليها اتباع هذه الملكة خاصة عند اختيار شريك حياتها ولـو أنها تعجب بالرجال جميعـا الا أنها قد تكـون فى ذروة السعادة اذا اختارت شريكها من ذوى رقم ١

البقية ص ٣٣

# كيف تختارين شريك حياتك ؟

الزواج في نظر المرأة مسئولية كبرى . مسئولية لانه يقتضي منها ان تحسن اختيار شريك حياتها وان تعرف كيف تكسب قلبه ثم اذا ما تزوجته الا تصدمه في آماله أو يصدمها في آمالها .

والآن ما هي الصفات التي تطلبينها من الرجل الذي تريدين الزواج منه ؟ لقد وجهنا هذا السؤال الى فتاة في سن الثانية والعشرين تعمل كرسامة في مكتب فني أجابت : أريده طويلا أشقر ذا شعر مجعد وعينين زرقاوين . اني أكره الرجل الاصلع ! ولا أحب التجار ولا المدرسين ولا الاطباء . ان الرجل الذي أريده يجب الا يقل مرتبه عن أربعين جنيها وأفضل أن ينتمي الى وسط اجتماعي لا يقل عن وسطي ان لم يزد . أما عن مظهره فاني أفضل الرجل الذي يبدو عليه النشاط والاناقة والذي يدخن الغليون ويجيد الرقص أريده ألا يعاملني معاملة الند للند وأن يترك لي كل حريتي وأن يكون أكثر ذكاء مني ولكن الى حد ما . . وأن يكبرني بأربع الى ست سنوات .

ولتسمح لنا القارئة أن نلاحظ على طلبات فتاتنا بعض الملاحظات : انها تريده طويلا أشقر الشعر أزرق العينين . . . ان هذا النوع من الرجال نادر الوجود في مصر الا اذا ارادت صاحبتنا أن تتزوج بنرويجي أو دانمركي ! !

انها لا تريده لا تاجرا ولا مدرسا ولا طبيبا . انها لا تحب هذه المهن . هذا من حقها ولكن من حقنا أيضا ان نقول لها انها تقلل من عدد فرص زواجها .

أما من حيث الوسط الاجتماعي الذي تطلبه فاننا نرجو ألا يفكر الزوج الذي ترغب فيه مثل تفكيرها . ولسنا في حاجة الى القول أن المرتب الذي تطلبه لايمكن أن يحصل عليه شاب يكبرها بست سنوات الا فيما ندر .

ولنسأل فتاتنا عن الوسيلة التي ستمكنها من معرفة درجة ذكاء خطيبها هل ستوكل أمره الى معهد التربية العالي ليقوم بامتحانه واعطائه الدرجة التي يستحقها . . ؟

انها تطلب منه ألا يعاملها معاملة الند للند وأن يترك لها حريتها كاملة وهذان مطلبان متعارضان لا يمكن التوفيق بينهما .

وهي لا تحب الرجل الاصلع . ان في سن السادسة والعشرين لا يصاب بالصلع الا عدد قليل جدا من الشبان لذا بادرنا باطمئنانها ولكننا نخشى عليه أن يذهب عنه هذا الشعر بعد عشر سنوات ويذهب مع الشعر بريق عينيه الجميلتين ولا تبقى له الا اخلاقه . وهنا الطامة الكبرى . . فقد تكون قد ضحت بالاخلاق في سبيل المظهر الخارجي . ان الشعر يسقط ولكن الطيبة تبقى وكذلك الشراسة . ان فتاتنا ليست الوحيدة في هذا المضمار فكم من فتيات تزوجن لجمال سيارة خطيبهن أو كرافاته أو لكثرة شبهه بكلارك جيبل أو بأنوروجدي ان عليك يافتاتي أن تختاري زوجا لا رجلا تغازلينه ويغازلك فترة من الزمن . يجب أن تختاري رجلا يستطيع أن يخلص مدى الحياة وان يتعاون معك على تربية أولادك وتنشئتهم التنشئة الصالحة وأن يساعدك ويشاطرك أفراحك واتراحك

**حذار أن تقعي في هذه الأخطاء : ـ**

- أن تطلبي الكمال فيمن تريدين أن تتزوجي
- أن تنظري الى أعلى من مستواك
- أن تنظري الى أقل من مستواك
- أن تقبلي أول متقدم دون بحث أو تفكير
- أن تتزوجي لترضي من يحبك
- أن تتزوجيه لانه غني
- أن تتزوجيه لانه جميل الطلعة حلو الحديث
- أن تتزوجيه لانك تعبدينه

**لكي تحسني الاختيار عليك أن توجهي الى نفسك هذه الاسئلة : ـ**

البقية ص ٤٢



# سيقانك البدينة

يشكو عدد كبير من السيدات من غلظ سيقانهن وبدانتها وهن يبحثن بلا جدوى عن علاج لهذا العيب

وقد يكون سبب غلظ السيقان فسيولوجيا بحتا كعدم انتظام الدورة الدموية فيها أو علة فى الكليتين أو خلل فى افرازات بعض الغدد . لذا فاننا ننصحك قبل القيام بأى علاج بقصد التنحيف أن تستشيرى اخصائيا فى الامراض الباطنيه والغدد .

وفيما عدا الحالات الخاصة التى ذكرناها والتى تحتاج الى عنايه الطبيب يمكنك ياسيدتى أن ترفعى ساقيك بتخليصهما من الشحم الزائد العالق بهما والانسجة التى لا فائدة منها وأن تحل محل هذه الزوائد عضلات قويه تكسبهما جمالا واتساقا

**السيقان الغليظة :**

هى أول برهان على كسل هذا العضو من الجسم . راقبى أولا نظام غذائك جيدا . تلافى عدم الحركة ما استطعت . امشى . اجرى . وتجولى بالدراجة فهى أحسن تمرين يكسب السيقان جمالا وتناسقا . قومى ببعض التمارين الرياضية . وها نحن أولاء نقدم لك على هذه الصفحة تمرينين يفيدان الساقين فائدة عظيمة .

**التمرين الاول :** ــ قفى معتدلة ضعى يديك خلف ردفيك ولتكن قدماك حافيتين ومضمومتين ومتباعدتين قليلا من الطرف . ارتفعى الآن على طرفى قدميك ثم انزلى على مهل معتمدة على اصابعك مع ثنى الركبتين طبعا ثم انزلى الكعبين الى أن يلامسا الارض . ارفعى كعبيك ثانيا ثم ارتفعى على اصابعك محاولة العودة الى وقفتك الاولى ... اعلمى ان هذا التمرين لا يفى بغرضه الا اذا قمت به بقوة وبضغطك على عضلاتك . يجب أن يكون جذعك مستقيما ثابتا قومى بهذا التمرين عشرين مرة فى الصباح ومثلها فى المساء .



١

**التمرين الثانى :** قفى معتدلة القامة وقدماك حافيتان . أثنى ذراعيك أفقيا بحيث تكون اليدان فى مستوى الصدر . اثنى قليلا الركبة اليسرى واقذفى بقوة الساق اليمنى بحيث تكون مشدودة جيدا على أن ترتفع أكثر مما يمكن مع ثنى الجذع الى اليمين . عودى الى وقفتك الاولى . اثنى الركبة اليمنى



٢

واقذفى بساقك اليسرى كما فعلت سابقا بالساق اليمنى قومى بهذا التمرين عشرين مرة فى الصباح ومثلها فى المساء . واحرصى على أن يكون قذفك لقدمك بقوة . هذا التمرين يفيد الفخذين وينحفهما .

**الانتفاخات التى تظهر على الساقين :**

تتخلل هذه الانتفاخات أو هذه الحويصلات أنسجة الساقين ويمكن رؤيتها اذا كانت كبيرة وهى تشوه شكل الساقين وخاصة الفخذين وتسبب هذه الحويصلات انتفاخا فى كاحل القدم والركبة يجعل شكلهما رديئا فمن الواجب عليك اذن يا سيدتى ألا تهملى فى علاج هذا المرض والا زاد على مرور الزمن واستفحل أمره فيجعل السير عسيرا والوقوف على القدمين مهمة شاقة .

ولا يفيد « الريجيم » والالعاب الرياضية الا فى وقاية الساقين من هذا الداء أما اذا كان متأصلا فعليك بعرضهما على الطبيب .

**حمام البرافين :**

وحمامات البرافين تساعدك على التخلص من هذه الحويصلات . على أنه يجب عليك بعد ذلك أن تقومى بتدليكهما على يد اخصائية فى هذا الفن .

**تدليك الحويصلات :**

انه تدليك صعب معقد يراد منه صحن الحويصلات تدريجيا وغالبا ما يكون مؤلما . احرصى على أن يكون التدليك برفق حتى لا يأتى بعكس الغرض الذى تهدفين اليه . لذا فاننا ننصحك بالالتجاء الى اخصائية فى التدليك .

**العلاج بالكهرباء :**

لم يصلنا هذا اللون المستحدث من العلاج بعد ولو أنه كثير الشيوع فى أوروبا وأمريكا .

# في انتظار مولودك الأول



١



٦

موضوعنا هذه المرة يختص باللاتي ينتظرن مولودهن الاول وهن في ذلك الوقت لا يعرفن ماذا يرتدين من الملابس التي لا تشوه جمالهن ولا زينتهن في أشهر الحمل المختلفة. فاليهن تقدم « بنت النيل » الحل لهذا المشكل ...

على الحامل في الاشهر الاولى أن ترتدي من الملابس ما لا يضغط على جسمها بل يجب عليها أن تكون ملابسها قادرة على أن تجعل جميع أجزاء جسمها تتحرك بسهولة وأن لا يوقف ضغط الملابس دورة الدم في أي جزء من أجزاء الجسم أو يعيقها عن الحركة ..



٢



٧

والحامل في أشهرها الاولى قادرة على أن تصل الى هذه النتيجة بغير أن تغير كثيرا في ملابسها اذ أن أحشاءها لا تكون قد امتلأت الامتلاء الذي يجذب الانظار اليها ، فعليها والحالة هذه أن تنتقي من أرديتها ما تراه أكثر اتساعا من غيره وكذلك الحال في الاردية الداخلية مع الابتعاد كلية عن استعمال الكورسيه للضرر الذي ينتج عن استعماله في مثل تلك الحالة من مضاعفات للحامل وضرر بالجنين، ويمكن للسيدة وقتذاك أن تكثر من اتساع بعض أرديتها الداخلية ( القمصان ) باستعمال وصلات ( سمك ) عند الخصر أو قص الرداء عند الخصر ووصل الجزء الذي حدث فيه القص بأشرطة كما هو موضح في الرسم (١) أما الاردية الخارجية فيمكن تحويرها وخاصة اذا كان لديك منها « جوب » فانه يمكن زيادة الاتساع فيه من ناحية الخصر اذ لا مانع من أن يؤدي ذلك الى ازدياد طول الجوب اذ أن الموضة الآن هي الملابس الطويلة وفي هذه الحالة يمكنك زيادة طول الجاكت كما في الرسم (٢)



٣



٨

وهناك وسيلة أخرى يمكنك بها زيادة اتساع أي رداء عندك على شريطة أن ترتدي فوقه معطفا أو ترواكار والطريقة بسيطة وهي أن تقصي الرداء من أعلى الظهر حتى الخصر وتشبكي الجزءين بأشرطة كما هو واضح في الرسم (٣) أما المعطف الذي ترتديه فوق مثل هذا الثوب فانه يحسن بك ألا «تزرريه» بل تتركيه مفتوحا مع ملاحظة أن يكون المعطف أطول من الرداء ببوصة تقريبا .



٤



٩

ولديك فوق ذلك كله أردية خاصة بالحوامل تبيعها المتاجر وهي تتصف بالاناقة والجمال فاذا رغبت في شراء احداها فعليك باتباع نصيحة البائع في ما يظنه أفضل لك وخاصة اذا كان المتجر الذي تعاملينه متجرا موثوقا بصدق العاملين فيه في أقوالهم . ومثال ذلك كل من الردائين ( ٧ و٨ ) اللذين يكثر استعمالهما في أشهر الحمل الاخيرة .

أما الرداء الموضح في الشكل ( ٩ ) فانه يمكنك أيضا ارتداؤه في المنزل أمام زوارك وزوجك فهو يخفي الى أكبر قدر مستطاع منظر البطن المتكور .



٥

ولكنه يجب عليك دائما مراعاة أن تكون ملابسك متسعة ومريحة مع عدم اغفال أمر زينتك .



٣٩٢



٣٩٤



٣٩٥

# اصنعيها بنفسك

اجتهدى ألا تثقلي على زوجك بحياكة ثيابه عند الخائطين مادام فى وسعك أن تقومى أنت بهذا العمل واليك بعض التفاصيل التى تفيدك فى حياكة هذه الثياب التى ننشرها لك على هذه الصفحة خاصة بزوجك أو أقاربك الاقربين

٣٩٢ ـ قميص وكلسون قصير · القميص بياقة وبأساور مشمورة والكلسون مركب تحت حزام مستدير ويحتاج القميص الى ٣١٠ سم والكلسون الى ١٢٠ سم من قماش عرض ٨٠ سم



٣٩٢

٣٩٣ ـ قميص سبور وشورت · القميص من الفانلة الاساور بسيطة ومزررة · الجيوب بغطاء · الشورت من التيل · ويحتاج القميص الى ٣٢٠ سم والشورت الى ١٣٠ سم وبطانة ٦٥ سم من قماش عرض ٨٠ سم

٣٩٤ ـ قميص سبور وشورت · القميص من الجرسيه أو التيل · الياقة قابلة للفتح أو القفل · الكمان قصيران الشورت من التيل · ويحتاج القميص الى ١٨٥ سم والشورت الى ١٨٠ سم والبطانة الى ٨٠ سم من قماش عرض ٨٠ سم

٣٩٥ ـ قميص وكلسون · الاساور بسيطة وبازرار · الكلسون من الجرسيه مكشكش عند الحصر بالاستك ويحتاج القميص الى ٢٨٠ سم من قماش عرضه ٩٠ سم والكلسون فى حاجة الى ٩٠ سم من قماش عرضه ٨٠ سم



٣٧٩



٣١٨



٣٩٧

راعت « بنت النيل » حين قدمت هذه الموديلات أن تكون وسيطا بين قارئاتهـــا ومحال الباترونات في باريس • وقد ثبت بالتجربة أن تكاليف نقل الباترون وثمنه ومشاكل العمـــلة تكلفنا أكثر من المبلغ الذى ذكرناه بخمسة قروش لذلك سيباع باترون أيموديل من الآن فصاعدا بخمسة عشر قرشا لا غير •

٣١٣ ـ مجموعة مكونةمن بالطو وصـــديرى وجونلة • الصديرى فى حاجة الى ٧٠ سم من قماش عرضه ١٤٠ سم • والبالطو فى حاجة الى ١٧٠ سم • والجونلة الى ١٧٠ سم أيضا •

٣١٥ ـ فستان منقطعتين مصـــنوع من الصـــوف أو الكريب • الجونلة بلسيه والكازاك محلى بقطع بيضـــاء عند الجيوب • ويحتاج هـــذا الفســـتان الى ٣٠٠ سم من قماش عرض ١٤٠ سم •

٣١٧ ـ فســـتان لبعـــد الظهر من الكريب المطبـــوع الكورســـاج مختصر ولـــه أزارر من الامام • ويحتـــاج هـــذا الفستان الى ٤٤٠ سم من قماش عرض ٩٠ سم •

٣١٨ ـ فستان للسهرة • الكورســـاج مختصر وينتهى بزاوية حادة • الكمـــــان منتفخان • ويحتاج هـــذا الفســـتان الى ٩٥٠ سم من قماش عرض متر •

٣١٣









٣٨٣

٣٨١



٣٨٠



٣٧٩ ـ جاكتة عدلة من القماش الصوفى أو من التيل الياقة مستديرة والجيوب رأسية تحتاج الى قماش طوله ثلاثة أمتار وعشرون سنتيمترا بعرض ١٣٠ سم

٣٨٠ ـ فستان من التيل السادة أو المطبوع للكورساج مربع بستة ازرار الجيوب موضوعة وضعا يحتاج الى قماش طوله ٢٦٠ سم بعرض ١٤٠ سم

٣٨١ ـ فستان من التيل السادة أو المطبوع الكورساج بأكمام صغيرة يابانية الديكولتيه على شكل منحرف . يمكن لبس هذا الفستان على بلوزة من الفوال . يحتاج الى ٤٧٠سم عرض ٨٠ سم والبلوزة فى حاجة الى ١٩٥ سم

٣٨٢ ـ بلوزة وجونيلة على هيئة بنطلون البلوزة من الفانلة أو الجرسيه الجيوب بأزرار . الجونلة بجيوب أيضا . وتحتاج البلوزة الى ١٣٥ سم والجونلة الى ٢٢٥ سم من قماش عرضه ١٤٠ سم

٣٨٣ ـ بلوزة وشورت وصديرى بدون أكمام . الشورت بجيوب رأسية ومقفلة بأزرار ويحتاج هذا الشورت الى ١١٥ سم من قماش عرض ١٢٠ سم . أما الصديرى فلا يحتاج الى أكثر من ٦٥ سم من قماش عرض ١٤٠ سم وتحتاج البلوزة الى ٢١٠ من قماش عرض ٩٠ سم

٣٨٤ ـ جونلة وصديرى وبلوزة بأكمام قصيرة يابانية السويتر فى حاجة الى ١٤٠ سم . الجونلة والصديرى فى حاجة الى ٢٦٠ سم .

٣٩٧ ـ جاكتة من الصوف الخفيف الاكمام راجلان الياقة مثبتة الى الصدر بأزرار . الجيوب مشقوقة . وتحتاج هذه الجاكتة الى ٢٨٠ سم من قماش عرض ١٤٠ سم .

٤٠٠ ـ فستان سبور من الصوف السادة أو الاسكوتش مزرر من الامام ومحلى بجيوب بأزرار . ويحتاج هذا الفستان الى ٣٢٥ سم من قماش عرض ١٤٠ سم .



٤٠٠



٣٨٤



٣٨٢

# بشرة وجهك ؟



كم عمرك ؟ على شهـادة ميلادك يوجـد رقم يخالف الرقم الذى أقرأه على وجهك والذى تقرئينه فى قلبك ٠

ان الرقم الذى يهمنا هو المكتوب على جبينك ، هو المكتوب على مشـيتك وعلى ابتسـامتك ٠٠

أنظرى الآن فى المرآة واحكمى على نفسك حكمـا مجردا من كل محـاباة ٠ واسألى نفسك عن عمرك ٠ أنظرى الى بشرتك ٠ انهـا سترد عليك السؤال ٠

ومهما كان جوابها فهـذه جملة حجج تسـاعدك على كسب المعركة ٠

**بشرة دهنية أو بشرة جافة :**

خـذى ورقة سيجارة واضغطى بهـا على خـدك بالقـرب من بروز الانف ٠ أنظرى الآن الى الورقة فان كان يعلوها مادة زيتية فان بشرتك دهنية ٠ أما اذا كان شىء خفيف من الزيت يعلو الورقـة دل ذلك عـلى أن بشرتك متوسـطة ٠٠ واذا ظلت الـورقة جافة كانت بشرتك بطبيعة الحال جافة ٠

**أعداء البشرة الاربعة :**

سبب فساد نوع البشرة يتأتى عادة عن اضطراب فى الصحة العامة ٠ وقد يكون سببها وراثيـا ولكن ليس معنى ذلك أننا نقطع الامل

أما أسباب فساد البشرة عامة فتعود الى : عدم انتظام الجهاز الهضمى ، اضطراب فى الكبـد ، اضطرابات فى الامعاء أو فى الغدد ٠

وطبيبك هو الشخص الوحيـد الذى فى مكنته أن يحدد السبب الذى تشكين منه ٠

واننا نرى أن تعـالجى بشرتك علاجاخارجيا وداخليا فى آن واحـد ٠ ويجب أن تطلعى طبيبك الخـاص أولا بأول على العلاج الذى تقومين به نحو بشرتـك لتنـيرى الطريق أمامه فيعرف الداء ويسهل عليه وصف الدواء ٠

**اذا كانت بشرتك دهنية :**

اغسلى وجهك جيـدا كل مساء بالماء الساخن المذاب فيـه ملح حمض البوريك بنسبة ملعقة صغيرة الى لتر ماء، ولا مانع من استعمـال الصابون ٠ أشطفى وجهـك جيدا ثم جففيه وامسحيه بعد ذلك بماء الورد ٠ ضعى كريما فيـه مادة الاكتيول واللانولين واوكسيد الزنك٠

وفى الصباح اغسـلى بشرتك بالماء الدافىء جيـدا ثم ضعى عليها كريما خاصا بالبشرات الدهنية ٠

**النقط السوداء :**

لا تمسيها بيدك خاصة ان كان عددها وفيرا ٠ واذا أردت أن تنزعى واحدة منها اغسلى يديك كمـا لو كنت جراحا يريد أن يجرى عملية وضعى فى مكان النقطـة السوداء بعد نزعها شيئا من الكحول النقى ٠ واذا أردت أن تتخلصى من هذه النقط نهائيا دعى أحد معـاهد التجميـل يقوم بتنظيف بشرتك من آن لآخر ٠

ابعـدى ما استطعت عن أكل اللحوم المقددة والتوابل والمواد الكحولية وعن شرب القهـوة ٠ واعلمى أن سبب النقط السوداء هى الامعـاء فحافظى على نظافتهـا باستمرار ٠

**اذا كانت بشرتك جافة :**

حاولى ألا تستعمـلى الصابون وتفادى على الاكثر استعمال الصـابون الذى يكثر فيـه الصـوديوم والامونياك ٠ واذا ما حل المساء نظفى وجهـك بزيت اللوز ٠ وفى الصباح ضعى على وجهك كريما فيه أوكسيد الزنك واللانولين والسبيداج



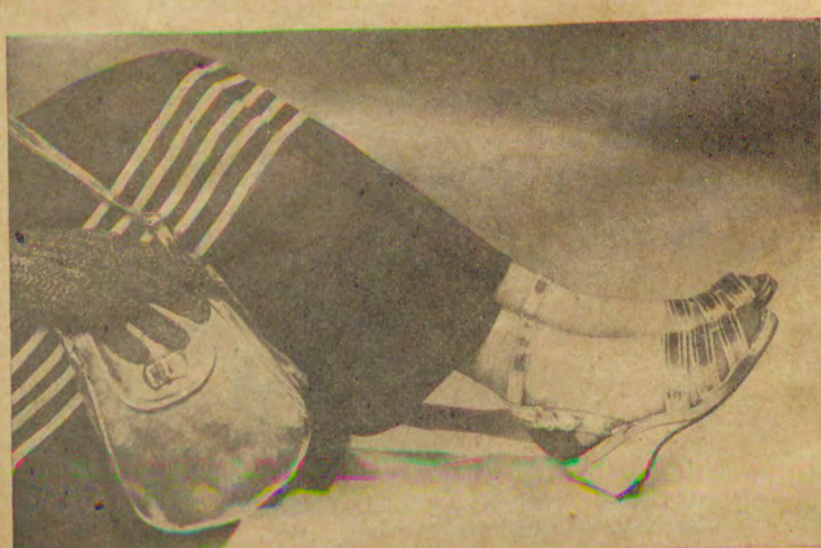
قبعة للاصائل فى انجلترا وفستان يناسب الجو فى بلاد الانجليز ، وهو من الثياب التواليت التى يرتديها الآن سيدات المجتمع الانجليزى الراقى



لا تنسى القفاز لتستكملى روعتك عند اختيار هذا الثوب الخريفى البديع ، وراعى فى اختيار حذائك اللون المناسب للقفاز وحزام الوسط



لا تنسى آن مجهودات الاسبوع تحتاج الى رياضة فى الهواء الطلق وفى الحدائق الغناء ، ولهذه الرياضة ثياب خاصة ليست طويلة هذا الطول الذى فرضته الموضة . انك ترين هنا ثوبا بسيطا كله جاذبية وجمال ولكنه رخيص ومفيد ومناسب



حذاء وحقيبة من مبتكرات أمريكا وهما مصنوعان من الجلد المذهب ومع ذلك فهما رخيصان ومنتشران فى جميع ولاياتهم

## موضـــات الخريف

أرسلت الينا مراسلتنا هذين الموديلين من باريس عنوانا للموضات فى فصل الخريف ، ولكن يلاحظ أن الفستان الايمن يصلح تماما لفصل الشتاء عندنا





أما الفستان الايسر فهو يناسب الخريف المصرى أكثر مما يناسب الخريف الفرنسى ، ويجب أن نعلم أن الموضة اليوم لا تستكمل الا بقبعة وقفاز لكل فســـتان ..

أر



الى اليمين : ثوب للسهرة رائع من
آخر ما قدمته بيوت الازياء فى باريس
ويحتاج الى ظهر ممتلىء بعض
الشيء حتى ينسجم على صاحبته



حذاء وحقيبة من مبتكرات أ
وهما مصنوعان من الجلد المذهب
ذلك فهما رخيصان ومنتشران فى
ولاياتهم



أزه



اذا نظرت الى أسفل رأيت أن الفستان مكون من قطعتين ، ولكن تشترط بيوت الموضة فى باريس اليوم أن يكون الفستان ذو القطعتين مقلما تقليمة مربعة ..





من باريس أرسل الينا الموديل الاعلى عنوانا لموضات الخريف - وهى تناسب الشتاء عندنا - ويلاحظ أنه مقلم بالطول ، وهى تقليمة منتشرة اليوم فى باريس ، والفستان من قطعة واحدة





الى أعلا فستان وقبعة وقفاز ... انها آية فى الرشاقة بهذه المجموعة البديعة من ثياب الخريف، فاذكرى أن سبتمبر أول الخريف فى وادى النيل

وهنا الى اليمين قبعة تعتبر فى باريس آخر ما قدمته بيوت أزياء القبعات ... هل يعجبك الموديل ؟ قد تختلف فيه الكثيرات .



انها آخر ما قدمته موضـات لنـدن فى القبعات ، مصنوعة من التيل الحريرى الاسود، وهى قبعة من شأنها أن تضفى على الوجه ـ وخاصة الطـويل ـ ملاحة تسبى العقـول ، راقبى وجهـك ولونك اذا أردت أن تستعملى مثل هذه القبعة فى حفلات الشاى فى القاهرة



ان الثياب المزركشة ( المطبوعة ) تلفت النظر عند أصـحاب النظر ! وقد برزت موضات لندن فى ربيع هذا العام معنية بهذا اللون من الموضات ، فهذه هى احدى سيدات المجتمـع الانجليزى فى ثوب يناسب هناك شهر سبتمبر ، وهو من ثياب بعـد الظهر البسيطة بحـزام من نفس لون القفاز ، وقبعة جميلة .. ولا تنسى العقـــد فانه يبرز جمال الرقبـة كما يبرز الفستان بحواشيه القوام المياس المشـوق

# تغذية الطفل

## من سن الثالثة إلى العاشرة

للاستاذ طاهر حسن دره

**أولا** : قدمى لطفلك وجباته الثلاثة فى أوقات منتظمة يوميا فطعام الافطار يقدم له فى الساعة السابعة صباحا وطعام الغداء فى الواحدة بعد الظهر والعشاء فى السادسة مساء مع ضرورة اعطائه وجبتين خفيفتين ككوب من اللبن أو عصير الفاكهة مرتين فى العاشرة صباحا والثالثة مساء .

**ثانيا** : اعتنى تماما بطعام الافطار واجعليه أهم وجبة غذائية ولا تسمحى لطفلك بالذهاب الى المدرسة قبل تناوله وجبة الافطار كاملة

ثالثا : يجب عليك تقديم أغذية بروتينية لطفلك يوميا وتعد اللحوم فى مقدمة هذه الاغذية لكنها صعبة الهضم فى هذه السن ولذا تقدم له اللحمة المفرومة أو الكبد

والبيض من الاغذية البروتينية وهو أسهل هضما من اللحوم ولذا يقدم للطفل من بيضة الى بيضتين يوميا فى وجبة الافطار ..

**رابعا** : ويحتاج الطفل فى هذه الفترة الى كمية كبيرة من اللبن حوالى اللتر يوميا ( أربع كوبات ) لما يحتويه من الكالسيوم ( الجير ) الذى يقوى عظامه وأسنانه وعضلاته ودمه .. ولا مانع من اعطائه بعض اللبن مطبوخا مع النشا ( مهلبية ) أو مع الارز فى وجبة العشاء ..

**خامسا** : يقدم للطفل نصيب وافر من الخضروات يوميا وخاصة ما يؤكل منها طازجا كالخس والكرنب والطماطم والجزر والكرفس وذلك لتزويد جسمه بفيتامين (ا) و (ج)

**سادسا** : ويعطى الطفل أيضا ثمرة واحدة على الاقل من الفواكه الطازجة فى كل وجبة من الوجبات اليومية كالبرتقال واليوسفى والمشمش والكمثرى .

والمعروف عن الفواكه والخضروات أنها تحتوى على نسبة لا بأس بها من المواد السليلوزية التى تدرأ عن الطفل اصابته بالامساك

**سابعا** : وللخبز قيمة غذائية معروفة فهو يحتوى على فيتامين (ب) وعلى المواد المعدنية الضرورية للجسم وهو الذى يمد جسم الطفل بالحرارة والطاقة اللازمين لحركته ونشاطه على شرط أن يعطى له الخبز كاملا أى بدون انتزاع النخالة الخشنة منه ويكفيه يوميا رغيف واحد

**ثامنا** : يجب أن يتعرض طفلك يوميا فترة من الزمن الى أشعة الشمس للاستفادة من الاشعة الفوق بنفسجية فى نمو عظامه وتحويل المادة الدهنية التى تحت الجلد الى فيتامين (د) وفى أيام الشتاء التى تحتجب خلالها أشعة الشمس يعطى الطفل يوميا بضع نقط من زيت كبد الحوت الغنى بفيتامين (د) الواقى من الكساح ولين العظام

**تاسعا** : عودى طفلك على شرب الماء أثناء الاكل ويلزمه لتر ماء يوميا ( أربع كوبات) واحدة منها عند استيقاظه من نومه لتنبيه حركة الامعاء

**عاشرا** : وأخيرا حاولى أن تجلبى السرور على طفلك أثناء تناوله وجبات الطعام فان لذلك شأنا كبيرا فى سير العمليات الفسيولوجية الداخلية بجسمه سيرا طبيعيا

وفيما يلى نموذج لغذاء طفل ما بين الثالثة والعاشرة

### وجبة الافطار

كوب لبن محلى بالسكر
بيضة واحدة الى بيضتين
ربع الى نصف رغيف أسمر ( كامل )
ثمرة فاكهة

### وجبة الغذاء

أوقية من اللحم ويفضل الكبد
١ـ٢ أوقية خضروات طازجة
ربع رغيف أو أرز بالزبد
ثمرة فاكهة

### وجبة العشاء

كوب لبن محلى بالسكر **أو** مطبوخ اللبن والارز
أوقية جبن وزبد
ربع الى نصف رغيف كامل أو بطاطس
ثمرة فاكهة

هذا بخلاف تقديم كوبين من اللبن أو عصير الفواكه الطازجة احداهما فى العاشرة صباحا والاخرى فى الثالثة بعد الظهر ..




للسيدة حكمت صبحي

### فطائر مقلية محشوة بالعصــاج

**المقــادير :**

| | |
|---|---|
| مقدار من الدقيق | نصف مقدار الدقيق سمن |
| قليل من الملح | ماء بارد للعجـن حسب |
| لحم عصاج للحشو | الحاجة |

**الطريقة**

١ ـ ضعى الدقيــق فى وعاء نظيف ومعــه السمن ثم افركيه جيدا بأطراف الاصابع مع رفع الايدى لأعلى حتى يصير مثل فتات الخبز

٢ ـ يعجن الدقيق بكمية من الماء حتى نحصل على عجينة متوسطة الليونة صالحة للفرد

٣ ـ يفردالفطير رفيعا جدا فوق لوح أو رخام مرشوش بالدقيق ويقطع بقواطع مستديرة صغيرة

٤ ـ ضعى قليلا من العصاج وسط الدائرة ثم تنــدين أطراف العجينة بالماء واطويها نصفين مع الضغط الخفيف



٥ ـ تغطى بالبيض والبقسماط وتحمــر فى السمن ثم تجمل بالمقدونس وتقدم للطعام ساخنة .

ملحوظة : ـ يمكن التنويع فى الحشو المستعمل مثل الجبن الرومى أو الجبن الابيض أو لحم الطيور المفرومة .

### حمام مخلى باللحم المفروم

**المقادير**

| | |
|---|---|
| ١ زوج حمام | مفروم |
| سمن للتحمير | ملح ، فلفل ، عصير بصل |
| نصف رطل لحم بتلو صغير | بيض وبقسماط |

**الطريقة :**

١ ـ ينظف الحمام وتقطع الــواحدة نصفــين ثم ابــدئى باخلائها باحتراس من العظم ما عدا عظمة الفخذ

٢ ـ يضاف اليها عصير البصل والملح والفلفل ثم ترص فى صينية أو صاج فرن ومعها قليل من السمن ثم تثقل هذه القطع ( لتحافظ على شكلها حتى لا تنكمش عنــد الطهى ) بصينية اخرى اصغر من التى بها الحمام فتوضع على القطع وفوقها آى شىء ثقيل كالموازين مثلا ثم تدخل الصينيــة بمحتوياتها فى الفرن أو على نار هادئة مدة نصف ساعة حتى يستوى الحمام وبذا نحصل على حمام مستوى محافظا على شكله

٣ ـ تغطى كل قطعة من الحمام باللحم المدقوق جيدا أو المتبل بالملح والفلفل وعصير البصل وتساوى القطعة جيدا

٤ ـ تغطى القطعة بعد ذلك بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن .

٥ ـ يغرف الحمام فى طبق ويجمل بالبطاطس البيوريه والخضر السوتية .

### مربى القــــرع

**المقــادير :**

٣ أرطال قرع ( كوسة الطهى )
٢ ملعقتان كبيرتان زنجبيل صحيح
٣ أرطال سكر
٣ تفاحات طبخ
١ ملعقة صغيرة مسحوق زنجبيل
١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
مبشور قشر ليمونة أو روح ليمون يكفى لاعطاء نكهــة جيدة للمربى ..

**الطريقــة :**

١ ـ قشرى القرع وانزعى عنه البذور ثم قطعيه الىمكعبات مناسبة متوسطة الحجم ، ثم قشرى التفــاح وأزيلى القطع الخشبية التى بداخله ثم افرميه بالسكين

٢ ـ ضعى قطع الزنجبيل فى شاشة واربطيها جيدا

٣ ـ يوضع القرع والتفــاح المفروم والسكر وكيس الزنجبيل فى وعاء من الفخار ويقلب الجميع جيدا حتى تمتزج المقادير ببعضها ثم غطى الوعاء واتركيه لمدة ١٢ ساعة

٤ ـ انزعى كيس الزنجبيل ويوضع المزيج القرع والسكر والتفاح فى حلة فوق نار هادئة مع التقليب من حين لآخر حتى يذوب السكر

٥ ـ ترفع النار ويضاف عصير الليمون وتترك المربىتغلى لمدة ساعة تقريبا أو لحين أن تغلظ وتأخذ قوامها المعتاد

٦ ـ تعبأ فى برطمانات ويحكم غطاؤها

## مهلبية بالشيكولاته

**المقـادير :**

رطل لبن

سكر للتحلية

قليل من الفانيليا

٢ملعقة كبيرة أرز مدقوق ناعما أو كورن فلور أو نشاء أكل

ملعقة كبيرة شيكولاته أو نصف أوقية كاكاو

**الطريقة :**

١ ـ يذاب الكلورن فلور أو النشا فى قليل من اللبن البارد

٢ ـ تذاب الشيكولاته أو الكاكاو فى بقيـة اللبن ويحلى



بالسكر ثم يرفع على النار حتى يغلى

٣ ـ يضاف اللبن المغلى على الدقيق المذاب فى اللبن البارد مع التقليب المستمر ثم يرفع الخليط على نار هادئة حتى يغلى مدة ٥ دقائق مع التقليب المسـتمر وحتى يغلظ الخليـط ثم ارفعيه من على النار وعندما يهدأ اضيفى الفانيليا

٤ ـ يصب الخليط فى قالب مبلل بالماء البارد ويترك فى مكان بارد حتى يجمد ثم يقلب فى طبق بللور مسطح ويجمل بالفستق المفروم حسب الرغبة .

## الارميـــــك

**المقـادير :**

١ كوب سكر

٢ كوب ماء

مكسرات حسب الرغبة

ربع رطل سمن

ربع أقة دقيق سميط

١ ملعقة صغيرة ماء ورد

**الطريقة :**

١ ـ ضعى السكر فى وعاء نظيف واضيفى عليـه المـاء واتركيه مدة كافية حتى يذوب تماما مع تقليبه من آن لآخر ثم يصفى فى شاشة ضيقة لتحصلى على شراب سكرى نظيف ثم اضيفى اليه مقدار ماء الورد

٢ ـ يوضع السمن على النـار حتى يقدح ثم أضـيفى اليه دقيـق السميط ويقلب باستمرار وعنـدما يصفر لونه فقط اضيفى المكسرات واستمرى فى التقليب حتى يتحمر

٣ ـ يبعد عن النار ويسقى بالشراب جزءا بجزء مع التقليب المستمر حتى ينتهى جميع مقدار الشراب ثم ارفعيه ثانيا على النار الهادئة واستمرى فى التقليب حتى يتشرب السميط مقدار السكر

٤ ـ اتركيه حتى يبرد تماما ثم يشكل حسب الرغبـة أويوضع فى طبق مسطح على شكل هرمى ويزخرف بالصنوبر أو الفستق

# طعامك فى سبتمبر

**الاربعاء أول سبتمبر**
بفتيك ، خضر سوتيه ، مكرونة بالصلصة البيضاء سلطة خضر ، فاكهة

**الخميس ٢**
جلانتين اللحم ، مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، فاكهة

**الجمعة ٣**
محشو ورق عنب ، سلطة زبادى ، الماسية ليمون

**السبت ٤**
باذنجان مقلى بالخل والثوم فاصوليا جافة مكمورة ، قطايف

**الاحد ٥**
فاصوليا مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

**الاثنين ٦**
قرع بالصلصة البيضاء ، مكرونة بصلصة الطماطم سلطة خضر ، كستردة بالكرملة

**الثلاثاء ٧**
دقية باميا ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، فاكهة

**الاربعاء ٨**
باذنجان بالصلصة البيضاء ، أرز بشعرية ، سلطة زبادى ، خشاف مشمش

**الخميس ٩**
صينية بطاطس فى الفرن سلطة خس ، فاكهة

**الجمعة ١٠**
دجاج محمر ، كشك ، دمعة ، سلطة خضر ، فاكهة

**السبت ١١**
قرع مكمور ، أرز مفلفل سلطة خيار ، فاكهة

**الاحد ١٢**
لحمة محمرة ، ملوخية ، دمعة ، أرز مفلفل، سلطة طماطم ، فاكهة

**الاثنين ١٣**
مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، بودنج الخبز بالزبد

**الثلاثاء ١٤**
بصارة ، مخلل ، بودنج البابا

**الاربعاء ١٥**
دقية فاصوليا، أرز مفلفل سلطة خيار ، خشاف قراصيا

٣٨٥ ـ طقم من اللينون لبنت فى سن السنتين الى أربع سنوات ويتكون من قميص بديكولتيه مستدير ومن لباس وكومبينزون محلى بفستون. ويحتاج هذا الطقم الى ٢٤٠سم من قماش عرض ٨٠سم

٣٨٦ ـ طقم من الينون لبنت فى سن الخمس سنوات الى السبع سنوات ويتكون من قميص ذى حمالات ومن لباس مكشكش عند الخصر بأستك ومن الكومبينزون ويحتاج هذا الطقم الى ٢٩٠ سم من قماش عرض ٨٠ سم

٣٨٧ ـ طقم من اللينون لبنت فى سن الثمانى سنوات الى عشر سنوات ويتكون من قميص ديكولتيه مستدير ولباس مكشكش على أستك عند الخصر ومن كومبينزون . ويحتاج هذا الطقم الى ٣٢٥ سم من قماش عرض ٨٠ سم

٣٨٨ ـ طقم من اللينون لبنت فى سن الحادية عشرة الى الثالثة عشرة ويتكون من القميص ومن اللباس ومن الكومبينزون وهو محلى بالبرودريه ويحتاج الى ٣٣٠ سم من قماش عرض ٨٠ سم .



٣٨٧

٣٨٥

# ملابس أطفالك الداخلية



٣٨٦

٣٨٨




ان كل ما ترينه في أحلامك له معنى خفي وقد وضعنا بين يديك في هذه المقالة مفتاحا سحريا لذلك

اذا حلمت في الليلة الاولى من القمر فان كل ما ترينه في منامك يمكنك أن تفسريه تفسيرا حسنا . أما أحلام الليلة الثانيه فهي كاذبة كلها فلا تحاولي أن تعرفي كنهها . واذا حلمت في الليلة الثالثة من القمر فهذا دليل على أنك على عتبة حب أو مشروع جديد . واحلام الليلة الرابعة فهي ذات نتائج حسنة ويمكن اتخاذها كنصيحة . أما حلم الليلة الخامسة فيجب ألا تحدثي عنه أحدا . وحلم الليلة السادسة لا أهمية له . أما أحلام الليلة السابعة فتستحق انتباهك . وأحلام الليلة الثامنة لا بد أن يكون لها نتائج . وأحلام الليلة التاسعة تتحقق في اليوم نفسه . أما أحلام الليلة العاشرة فانها لا تتحقق الا ابتداء من بعد ظهر اليوم التالي . وأحلام الليلة الحادية عشرة تدل على نجاح يتحقق بعد أربعة أيام . أما أحلام اليوم الثاني عشر فيتحقق عكسها . وأحلام الليلة الثالثة عشرة حقيقية . واحلام الليلة الرابعة عشرة لن تتحقق الا بعد مضي ثلاثين يوما . وأحلام الليلة الخامسة عشرة تتحقق ولكن بعد مضي فترة طويلة من الوقت . وأحلام الليلة السادسة عشرة ستتحقق ولا تتحدثي عن حلم الليلة السابعة عشرة الا بعد مضي ثلاثة أيام . وحلم الليلة الثامنة عشرة ما هو الا نذير فاحرصي على تفسيره بدقة . ان حلم الليلة التاسعة عشرة سيجلب لك السرور والسعادة . أما حلم الليلة العشرين فانه لن يتحقق قبل مضي أربعة أيام وأحلام الليلة الحادية والعشرين غامضة لا يمكن شرحها بدقة . أما الليلة الثانية والعشرون فان أحلامها تكون مصحوبة عادة بمصيبة . ويتحقق حلم الليلة الثالثة والعشرين بعد ثلاثة أيام . وحلم الليلة الرابعة والعشرين فانه سيتحقق لخيرك مهما كان رديئا . وسيظهر أثر حلم الليلة الخامسة والعشرين بعد مضي ثمانية أو عشرة أيام . ويجب عليك أن تهتمي كثيرا بحلم الليلة السادسة والعشرين . أما حلم الليلة السابعة والعشرين فهو بشير سعادة لا حد لها . وحلم الليله الثامنة والعشرين دقيق للغاية .

**أحلام الحب** : انك تحلمين بمن تحبين فاذا رأيته مبتسما فيمكنك أن تثقي فيه . أما اذا بدا لك مريضا أو حزينا فاعلمي أن جذوة حبه بدأت تنطفيء ، ولاتخافي اذا حلمت أنك حزينة وانه تركك لان كل ذلك سيتحقق عكسيا . أما اذا بدالك حنونا متلطفا فكوني على حذر . والقبلات تنم على خير عميم .

**أحلام الافراح** :

اذا حلمت بفرح وكنت متزوجة كان ذلك نذير حادث أما اذا كنت لم تتزوجي فهو دليل على سعادة في انتظارك

أما اذا حلمت بأنك تحملين خاتما في اصبعك وكنت لا تحملينه فعلا فان الحظ سوف يبسم لك . واذا حلمت بأنك أضعت خاتما أو كسرته دل ذلك على شر مستطير .

أما اذا حلمت بسرير خشبي فهذا دليل على حب لن يدوم طويلا . واذا كان السرير من المعدن فانه يبشر بحب لاينفصم . أما اذا رأيت في منامك السرير الخشبي يشتعل دون أن يحترق دل ذلك على أنك ستصطلحين مع الشخص الذي تشاجرت معه واذا حلمت أنك تفرشين سريرا فان أمانيك كلها ستتحقق .

واذا كنت تحبين ورأيت في منامك أنك في حفلة ساهرة أو في مأتم أو رأيت مهد طفل أو عصافير أو مصابيح مضاءة أو أنك في مقهى أو في عشة من خشب أو عينيك مغمضتين أو أزهارا أو أقمشة حمراء أو أسلحة فتأكدي من أن خيرا عميما سيصيبك .

أما اذا رأيت في منامك ممثلين أو اعلانات ملصوقة على الحائط أو مقشات أو حمالات بنطلون أو أقفالا أو عصيا أو حلوى أو جواهر أو خيطا أو فأسا أو خطوط سكك حديدية أو ملحا مسكوبا أو دخانا أو دواجن فانها تنذر بشر لاحيلة لك معه

**الاحلام والالوان** :

اذا رأيت في منامك لونا أبيض دل ذلك على الصراحة والطهر والفرح وأمل سيتحقق . أما الاسود فهو علامة الشر والالم والفزع . والاصفر يكشف عن حب دفين وقد يكون دليلا على الخيانة والغيرة . والاحمر علامة القوة والسلطان والشجاعة والخجل . أما الازرق فدليل على الاخلاص والصدق . والاخضر علامة الامل والنجاح في المشروعات والبنفسجي فهو دليل الحنكة والخداع . والوردي فهو بين الابيض والاحمر . والبرتقالي فهو خليط من الاحمر والاصفر وهو علامة المثابرة والعزم الاكيد والرمادي فهو البراءة والاتهام في غير موضعه . أما البني فهو نذير حزن على فقيد ..

## اخلاقك من انفك

بقية المنشور على ص ١١

**الرجال : ـ**

١ ـ رجل جذاب له مقدرة على فهم الآخرين مما يجعله محبوبا من النساء ، لا يستقر على حال ولذلك لا تكون السيدة التى تتزوجه واثقة دائما من أنها قادرة على ربط حياته بها . من الخطأ زواج مثل هذا الرجل بعد معرفة قصيرة ، غالبا ما يكون خجولا وأحيانا يغطى هذا النقص بمظهر الجرئ أو الساخر ، اذا فهمته امرأة على حقيقته أمكنها أن تجعل منه زوجا رائعا وغالبا ما تكون مثل هذه الزوجة ذات أنف ٣

٢ ـ ذكاء كبير وترفع عن ماجريات الحياة اليومية ، يظن كثير من النساء أن مثل هذا الرجل قاس يصعب العيش معه ولكنه فى الحقيقة لا يجد الصعوبة فى تعامله مع الغير وشرح عواطفه ويتقبل صداقه الآخرين له وخاصه النساء اللاتى يكون دائما معهن خجولا . لا يمكن مطلقا كمثل هذا الرجل أن يصبح مثالا للزوج الكامل فان أعماله تأتي دائما قبل واجباته المنزلية ولكنه اذا تزوج من امرأة مستعدة لان تحبه بدون أن تجعل من حبها له وسيلة لمضايقته فانه وقتذاك يكون زوجا صالحا

٣ـ مثل هذا الرجل يصلح أن يكون زوجا مثاليا وخاصة اذا كانت زوجة ذات أنف يشبه رقم ١ لانه يحب أطايب الحياة ويعجب كل الاعجاب بصفاتها . وهو عادة لا يعنى بمنظره ولا بهندامه خجول عند مواجهة مطالب الحياة لا يقتنع الا بصعوبة ولا يعرف أحيانا طريقة التقرب الى النساء ، وهذا ما يدفع بعضهن الى الظن بأنه عدو لهن وفى الحقيقة ان هو الا رجل رقيق لا يطلب الا أن يكون محبوبا من الجميع .

٤ ـ رجل يكون دائما روح المجتمع الذى يكون فيه يحب الا تحمل أقواله كلها محمل الجد . يخلق دائما علاقات مع النساء ولكنه فى الحقيقة من الرجال الذين لا تخفق قلوبهم الا لامرأة واحدة فقط ويكون زوجا صالحا وأبا بارا ليست قوة تفكيره عالية ولكنه دائما ينجح فى اعماله ويصبح محبوبا سواء فى عمله أم فى علاقاته مع الافراد

٥ ـ ان الفتاة أو السيدة التى يكون خطيبها أو زوجها له مثل هذا الانف تكون سعيدة من الناحية الزوجية الا أنه يتغالى أحيانا فى طلباته المنزلية كأن يطلب أن يكون المنزل على درجة كبيرة من النظافة . ذكى جدا وان كان لا يظهر عليه ذلك رفيق يبعث السرور والمرح فى الجو الذى يكون فيه ، يشعر فى قرارة نفسه بواجب الاحترام نحو النساء . ليس من الصنف الذى يعد ولا يفى بوعده فاذا تزوجت رجلا من هذا النوع أو عملت معه فى عمل ما فثقى بأن حياتك ستكون ممتلئة لا خاويه .

٦ ـ خذى حذرك من صاحب هذا الانف فانك اذا تزوجته ترين نفسك ملزمة باتباع كل ما يراه من مراعاة الدقة فى الاعمال المنزلية واذا لم تأخذى حذرك اصبحت عبدة له ولانانيته طوال حياتك ولكن قد لا تعيرين ذلك أية أهمية اذا كنت محبة له ، فى اخلاقه بعض من اخلاق الطفولة والعناد مما يجعله يصمم احيانا على السير فى الطريق الذى يراه مع القاء التبعة الملقاة على كاهله على كاهل غيره والتخلص منها . مخلص وأمين ولا يحب خداع أى شخص . ذكى الا أنه يستغل ذكاءه فى الابتعاد عن المتاعب بدلا من التفوق فى العمل

# إمرأة من الشرق

لقد حيرني ذلك الحزن الذى ارتسم حينا على محيا صديقتي ، ثم زادت حيرتي حين انفصلت عن زوجها الرسام الشاب المشهور ، بعد ان كانت حياتهما الزوجية نموذجا للهناءة التي يصبو اليها الازواج ، ولما عرفت طلاقها من زوجها ذهبت اليها مواسية مشجعة وفي خلدي أسئلة حائرة لم أجرؤ على توجيهها اليها .

ولكن صديقتي أحست بما اعتلج في صدري فلما هممت بالنهوض دفعت الى مذكراتها !

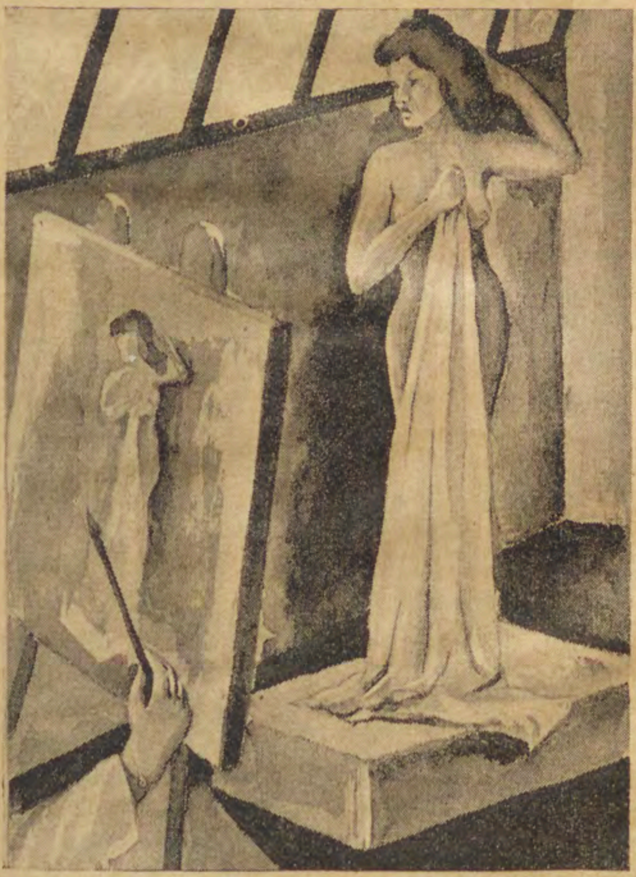
انها ولا شك سجل ذكريات سعيدة ، ولكن ماذا بعد ذكريات السعادة التي أطالعها في الصفحات الاولى من مذكرات صديقتي التي رمقتها وصواحبها بعين الحسد حين أتاح لها القدر زواج ذلك الرسام الوسيم المشهور

ان يد الزمان تمتد الى كل شيء فتبديله ، وان هذين الزوجين اللذين رفلا في السعادة والدهر باسط لهما راحتيه سرعان ما خلعاها بعد أن تجهم لهما !

لقد طالعت في عجل الذكريات العذبة المشتهاة . أي أنانية هذه ؟ .. أتراني أبتغي الوصول في لمحة البرق الى الذكريات القاتمة التي أسلمت صديقتي في آخر مطافها الى الطلاق !؟

انها ذكريات قد أضفى عليها الالم ألوانا من السحر بيد أنه سحر يدمي قلب صاحبته ، وان بدا للناس قصة تروى ظمأهم ، وتأخذ بنفوسهم ثم تترك فيها أصداء من العجب والاعجاب

ان صاحبتي قد كتمت قصتها في أوراق، فهي تريد أن تبقى آلامها طي صدرها وأوراقها ، حتى لقيتها فأذا في رواية قصتها عزاء وأي عزاء ... فلنشاركها بعض آلامها ، ونحمل عنها ماأرق عليها حياتها، أصدقاء لقلبها الجريح وفؤادها المكلوم .



وهاهي ذى ذكرياتي تتشح شيئا فشيئا برداء اسود ، وهأنذا اشهد نذر العاصفة تهب من قريب !

**١٢ يولية :**

أشعر اليوم أن حبنا المشبوب الذى كان حديث الناس زمنا طويلا قبل زواجنا وبعده أصبح معولا يهدم حياتنا الهانئة ! . لقد تزوجنا في مثل هذا اليوم منذ عام بعد غرام عنيف ، ولكن عواطفنا أخذت تفتر حين عرفت أن زوجي أصبح يشك في كل حركاتي ، فاذا أعجبتني أغنية أوممثل أجنبي لا صلة لي به ثار وملأ عشنا نارا يحترق بها الحب الشهيد !

**١٣ أغسطس**

اليوم عيد ميلادي !

لقد كانت مفاجأة من زوجي حين وجدت في مكتبي سوارا بديعا طالما تمنيت أن يكون لي مثله ، ولكن لماذا يجبرني على القبوع هكذا في حجرته ؟ ! .. ان اللوحة التي يرسمها تصورني كغانية طليقة من كل قيد ! كم هو خجل أن تكون هذه اللوحة لي أنا زوجته ! .. انها أفصح تعبير عن الاستهتار والمجون ! .. لقد صار غرامه جنونا !

**١٨ سبتمبر :**

أزعجتني الحال التي أصبح عليها زوجي ، فقد صار ينظر الى صورتي ساعات دون حراك ، وأخذ يفكر فيما عساه يفعل لو رأى غيره هذه الصورة !

لقد أصبح متهوسا

ولست أدرى أهو مغرم بى أم باللوحة !

**٢٢ اكتوبر !**

يالفظاعة هذا اليوم !

لقد زارنا ابن عمى بعد أن جمع الايراد السنوى لعزبتنا وقضيت معه ساعة نراجع دفاتر الحساب. وقبل أن يبارح الدار أردت التبسط معه ليشعر بتقديرى لجهوده فصحبته الى الطابق الاعلى لاطلعه على لوحتى التى يعتبرها زوجى قطعته الفنية اليتيمة !

وفاجأنى زوجى وأنا أزيح عنها الستار فدوى صوته وكاد يجن !

وقال ابن عمى وهو ينصرف ان الصورة «معبرة»

**١٥ نوفمبر :**

أصبحت لا أملك دقائق أكتب فيها عن شذوذ زوجى، وأصبحت حياتى تعسة ! . لقد انقضت أيام وهو عنى لاه بين لوحاته وكتبه ! . . اننى ألعن اليوم الذى قبلت فيه أن يرسمنى !

**٢٩ نوفمبر :**

أحس الآن أننى مجرد وحى لرسام !

لقد أصبحت « موديل » لا أكثر وصارت الحياة ضيقة فى وجهى ، فأين أذهب ؟ !

كم هو مؤلم أن يرى الانسان نفسه أعزل فى مجتمع باغ لا قلب له !

**١٣ ديسمبر :**

تركت زوجى منذ أيام، وبلغنى اعتزامه السفر الى باريس للدراسة !

أحس بوحشة كأننى تعودت حياتى مع هذا الفنان المتهوس !

**٣ يناير :**

سافر زوجى بمفرده الى باريس ، ولم أتلق منه أية رسالة ! . . ان حالى النفسية مرهقة . . . أريد التغيير ! . . أوه . . لا . . لا . . ليس بهذه السرعة !

**١٢ فبراير :**

رجعت لمنزلنا لاخذ بعض حاجاتى الخاصة ، فقد انقضى شهران وأنا بعيدة عن عشى! ياللعجب ! . . ان اللوحة الفريدة التى تمثلنى هى الشىء الوحيد الناقص فى الاستديو ! . . ماذا فعل بها هذا المجنون بعد انفصالنا؟!

**٢٥ مارس :**

وصلتنى اليوم رسالة من احدى صديقاتى فى باريس تخبرنى أن صورة الرسام المصرى - زوجى - قد فازت بالجائزة الاولى ، وقالت صديقتى ان لوحته ( أمرأة من الشرق ) كانت أبدع اللوحات !

ياللهول !.. انها صورتى

**١٢ أبريل :**

طلبت الطلاق وتنازلت لزوجى عن كل شىء ، ولكننى أرسلت اليه خطابا أودع فيه حياتنا السعيدة الغابرة التى قوضها هوس الفن !

ترى أى شىء جعله يطرح حفاظه القديم وغيرته على صورة زوجته ؟ !

هل أعمته المادة والشهرة؟

ان هذا الفنان انحدر من عليائه ، وسول له المال والصيت أن يبيع شيئا كان عنده بمثابة زوجته نفسها قدسية وطهرا !

اننى أعرف الخطوة التالية اذا استمرت حياتى مع هذا الرجل الذى فقد ايمانه وغيرته!

***

واننى لاوثر الحياة بلا قلب عن الحياة بلا شرف !

وتركت مذكرات صديقتى جانبا واستعدت فى خاطرى ذلك الحزن المرتسم على محياها بعد أن سجلت قصته المريرة العميقة يوما بعد يوم

ترى ماذا تجد النساء الشهيدات من الرجال الا أن يتخذوا منهن نماذج للرسم بعد أن يملوا الحب السمح والزواج المقدس ؟ !

**الكاتبة الصغيرة**



# بريد بنت النيل



**سومه أبو العز ـ ميت ابو غالب**

١ ـ استعملى الدواء الذى وصفه لك طبيبك

٢ ـ لا بأس من الزيت الذى ذكرته فى خطابك

**ا٠ ح ـ شبرا :**

ان ماتذكرين لنا لا يعتبر حالة شاذة ، ونعتقد أن عندك نقصا فى الهرمونات ولا سبيل لك الا أن تعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد

**ف٠م٠ع حائرة بالاسكندرية**

يجب عليك أن تذهبى الى والدك وتتفاهمى معه على مشكلتك فهو الشخص الوحيد الذى يستطيع أن يدلك على الطريق الصواب

**لولا ٠ ع ـ القاهرة :**

١ ـ هل عندك نقص فى الهرمونات ؟ عليك بعرض نفسك على طبيبك ليصف لك دواء يزيل عنك هذا النقص

٢ ـ لازالة النقط السوداء من على الانف عليك بتعريض وجهك لبخار ماء ساخن ثم اضغطى بالسبابة والابهام على كل نقطة سوداء فتخرج بسهولة

راجعى مقالات الدكتور سيف النصر فى «بنت النيل»

**حرم الاستاذ م٠ ش أسيوط**

استعملى الزيت الواقى من حروق الشمس وهو يباع فى جميع الصيدليات وفى محال بيع أدوات التجميل ولا تجلسى فى الشمس كثيرا

**نجوه شمس ـ منيا القمح:**

١ ـ اكثرى من أكل النشويات والمواد الدهنية وخذى الفيتامينات التى يرى طبيبك أنها تنقصك

٢ ـ بشرتك دهنية استعملى محلولا قابضا للمسام

**عبد المنعم رزق ـ دمياط :**

المرأة الفاضلة هى التى تؤدى واجبها على الوجه الاكمل

**س ٠ مجدى بالسكاكينى :**

نفضل لك الموظف فالطالب قد يعدل عن رأيه فتضيع عليك فرصة قد لا تستطيعين تعويضها

**ل٠ ص ـ القاهرة :**

١ ـ التدليك لا يقصر عظمة الانف

٢ ـ اعرضى نفسك على الطبيب فربما كان نقص الهرمون فى جسمك سبب صغر حجم صدرك

**مراسلة بنت النيل بباريس فى خدمتك**

اذا أردت أن تستعلمى عن أى شىء يهمك فى باريس من ناحية التجميل والموضة أو الموضوعات العامة فعليك بارسال سؤالك أو أسئلتك باللغة العربية الى مراسلة «بنت النيل »

Madame T. de Foz
Emissions Arabes
Radiodiffusion
Française
118, Avenue
des Champs Elysées
Paris 8ème

وهى تجيبك رأسا من محطة راديو باريس التى تذيع على موجة طولها ٤١ مترا فى الساعة السادسة والربع والساعة التاسعة والربع كل يوم أحد حسب توقيت القاهرة ٠ اكتبى فى رسالتك أنك من قارئات «بنت النيل»

**محمود على العقاد بالمنصورة**

مقالتك عن المرأة قاسية جداً وعلى أى حال فاننا نرجو أن تتغير ظروفك ليتغير رأيك

**س ٠ م ٠ ف**

لابد لصديقتك أن تخرج عن العزلة التى هى فيها والا كانت العاقبة وخيمة




**بلقيس محمد لطفى :**

الشعر الخفيف الضعيف – فى الغالب ظاهرة راجعة لسبب ما – فيا ترى ما هو السبب ؟ وهل هو داخلى أو خارجى أو وراثى ؟ أخبرينا! قص الشعر لا يفيد قطعا فى نموه

**سعاد صبحى – السيدةزينب**

آثار الحروق اذا كانت كبيرة فأحسن علاج لها العملية الجراحية المعروفة بعملية ( الترقيع )

**فائزة جمال – غزة :**

اكزيما الاذن لا تعالج على الورق . استشيرى طبيب الاذن وطبيب الجلد.

**س. صادق – الاسكندرية:**

اكزيما الثدى لا تعالج بالمراسلة . لسبب بسيط ان ظواهرها مختلفة وعلاجها يتوقف على هذه الظواهر . ولا بد أن يكون الدور الشهرى منتظما

**آنسة هند :**

لا يمكن اصلاح الكسر الذى حدث بمرآتك بدون حدوث أى تشويه فيها ؟

**السيدة سعدية محمد حسن:**

الشعر الابيض من الظواهرالتى يصعباخفاؤها والطب الحديث لم يتقدم فى هذه المسألة خطوة الى الامام والصبغات لا نوصى بها عادة خذى فيتامين ب بكثرة ، واستعملى الشاى أو الحناء وعلى كل حال فان الشعر الابيض قد يضفى جمالا على الوجه لا يضفيه الشعر الاسود

**الآنسة الهام. ع – دمشق:**

يباع الشامبوا وهو نوع من الصابون البودرة فى جميع محال بيع أدوات التجميل أو الصيدليات .

**منير بسطوروس – صيدلى بالقاهرة :**

نشرنا عن صيدلية المنزل فى الاعداد الاولى من المجلة ونحن نشكرك على اهتمامك بنا ..

**س. م. ف. طنطا :**

يمكنك أن تتعلمى آداب المجتمع فى كتاب ظهر بهذا الاسم ويباع فى المكاتب المشهورة أو راجعى مقالات بنت النيل فى هذا الموضوع

**آنسةاحسان بالحلميةالجديدة**

سوف يزول هذا الاحمرار بمضى الوقت ثابرى على العلاج

**ف . ك . المنصورة**

١ – اتركى هذه الآثار فانها ستزول بمضى الوقت
٢ – استعملى كريم اليزابث آردن أو ماكس فاكتور

# خصر

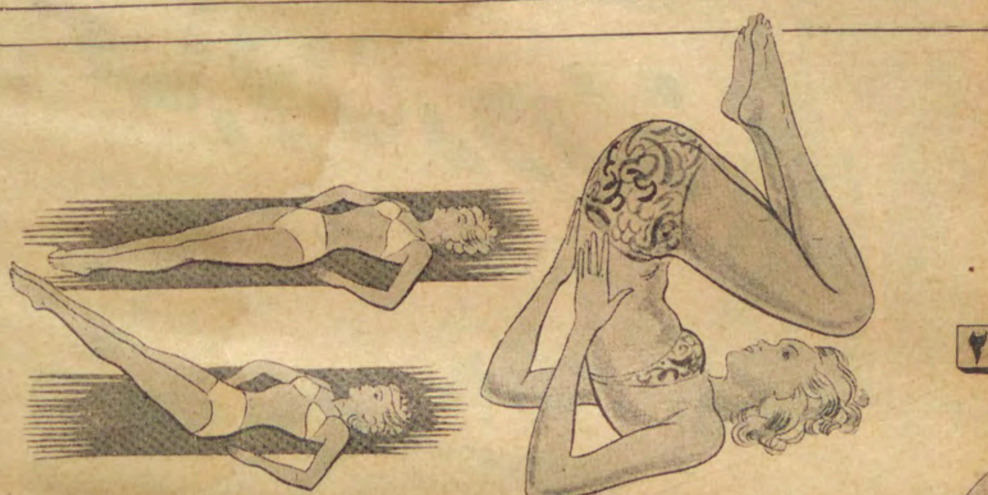
**التمرين الاول :**

استلقى على ظهرك وامددى ذراعيك فى حذاء جسمك بحيث تكون راحة اليدين مواجهة للارض والساقان مضمومتين • والآن ارفعى ساقيك دون ثنيهما من عند الركبة وبدون تحريك الجذع ولا الذراعين • ارفعى ساقيك الى أن تلمس بقدميك الارض خلف رأسك عودى ببطء الى وضعك الاول كررى هذا التمرين عشر مرات •




**التمرين الثانى :**

استلقى على ظهرك وامددى ذراعيك فى حذاء جسمك وضمى ساقيك جيدا • ارفعى ساقيك ببطء (أنظرى الرسم) والآن اثنى ساقيك واجعلى الركبتين على الصدر مع رفع الجذع باليدين والارتكاز على الكوعين • عودى ببطء الى وضعك الاول وكررى هذا التمرين عشر مرات •



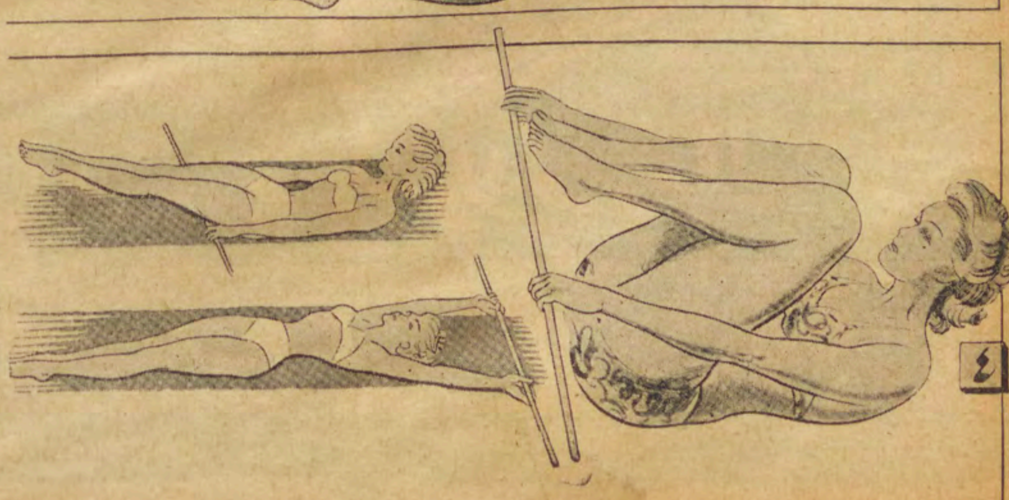

**التمرين الثالث :**

انظرى الرسم • والآن ارفعى جذعك مع فرد الكتفين وعدم تحريك الساقين • اثنى ساقيك وعودى بهما الى صدرك بضمهما بواسطة ذراعيك • عودى الى وضعك الاول وقومى بهذا التمرين اثنتى عشرة مرة •



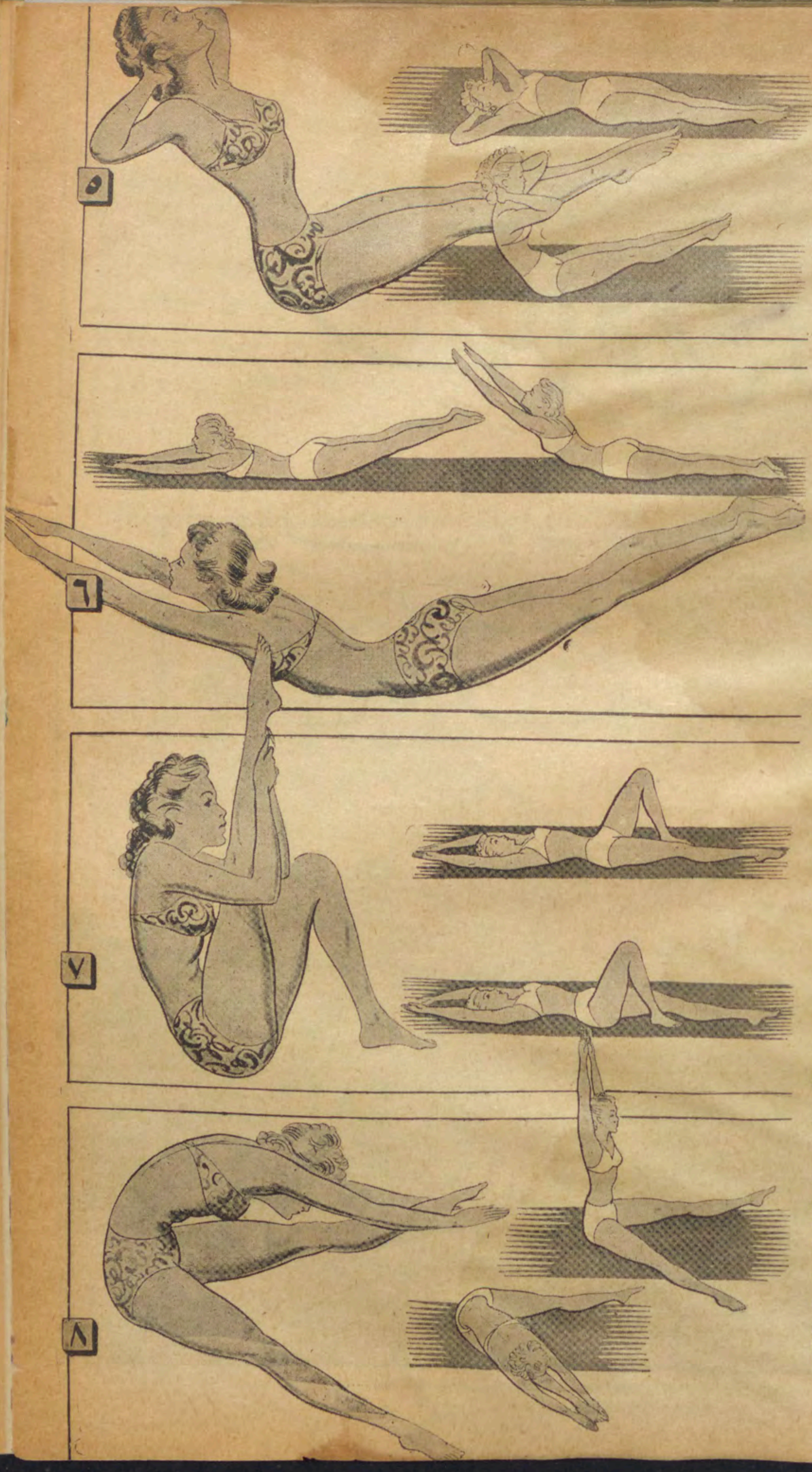

**التمرين الرابع :**

استلقى على ظهرك ... وامددى ذراعيك الى أعلى على امتداد الجسم وامسكى عصا بيديك • اثنى ساقيك وانزلى بذراعيك الى أسفل بحيث تكون القدمان بين الذراعين والعصا والآن امددى ساقيك فى محاذاة الارض دون ملامستها • انظرى الرسم • كررى هذا التمرين عشر مرات




**التمرين الخامس :**

استلقى على ظهرك وامددى ساقيك مع ضمهما • ضعى




# نحيل

يديك خلف رقبتك · والآن ارفعي ساقيك قليلا من على الارض وارفعي جذعك الى درجة ٤٥ وابقي على هذا الوضع لمدة ثانيتين مع جذب الرأس الى أسفل بواسطة اليدين عودى ببطء الى وضعك الاول كررى هذا التمرين عشر مرات

**التمرين السادس :**

استلقى على بطنك وامددى ذراعيك أمامك · والآن حاولى رفع جذعك مع ترك ساقيك على الارض · ارفعى ساقيك وذراعيك الى أعلى بقدر المستطاع · عودى بساقيك وبذراعيك الى الارض ببطء · كررى هذه العملية عشر مرات ·

**التمرين السابع :**

استلقى على ظهرك وامددى ذراعيك مع ثنى الساق اليسرى · اجلسى وارفعى الساق اليمنى الى أعلى ··· اقتربى برأسك نحو الركبة مع ضم الساق باليدين · عودى الى وضعك الاول وكررى هذه العملية مع تغيير وضع الساقين · أى تارة بالساق اليمنى وتارة بالساق اليسرى · ان هذا التمرين يقتضى دقة فى الحركات ·

**التمرين الثامن :**

اجلسى على الارض مع فرد الساقين والكتفين ورفع الذراعين مشدودتين الى أعلى اقذفى بيديك نحو قدمك اليمنى بحيث يضغط ساقك على صدرك · عودى الى وضعك الاول · · ثم عودى الى قذف يديك من جديد نحو القدم اليسرى وهكذا ثمانى مرات لكل جهة · · واعلمى أنك قد لا تصلين الى الدقة من أول مرة ولكن بالمثابرة يتحقق لك ما تريدين ·


ستوديو مصر

# شئون المنزل

**عمل الفلت** ( قاتل الذباب )

**المقادير :**

٦ لترات ماء

٤٥٠ جرام نفتالين مسحوق

٤٥٠ جرام بيروتيرم مسحوق أو ( ٢٠٠ جرام بودرة « د٠د٠ت » و٢٥٠ جرام بيروترم )

١٠٠ جرام تربنتينا

١٠٠ جرام زيت سيترونل

**الطريقة :**

توضع جميع المقادير مع بعضها فى صفيحة محكمة الغطاء لمدة ١٠ أيام حتى يذوب النفتالين ثم يرشح جيدا بقطعة من قماش الاورجندى للحصول على سائل رائق ثم احفظيه فى زجاجات محكمة الغطاء لحين الاستعمال ٠

**عمل الفيم**

احضرى قطعة كبيرة من حجر البناء الابيض المعروف ( بحجر الدبش ) ودقيه جيدا فى هاون ثم انخليه عدة مرات من شاشة للحصول على مسحوق ناعم جدا من هذا الحجر ٠

ثم خذى جزءين من هذا المسحوق وجزءا من مسحوق صودا الغسيل الناعم وجزءا من مبشور الصابون

واخلطى هذه المقادير ببعضها واحفظيها فى علب واستعمليه فى تنظيف الحلل والاحواض وازالة البقع من الصينى والصاج

**ورنيش الاراضى الخشبية والمشمع**

١ رطل شمع غسل ( ويشترى محلات البوية )

٢ كوبان كبيران من زيت التربنتينا

**الطريقة :**

١ – ابشرى الشمع أو قطعيه الى قطع صغيرة جدا ثم يوضع فى كزرولة فوق نار **هادئة جدا** حتى يتحلل الشمع

٢ – **ارفعى الشمع بعيدا عن النار** وأضيفى اليه التربنتينا ويقلب جيدا من حين لآخر حتى تهدأ الحرارة ثم ضعيه فى علب صفيح محكمة الغطاء وتترك حتى تبرد ثم تخزن لحين استعمالها

**ملحوظة** : لاحظى عدم الاقتراب من النار أثناء اضافة زيت التربنتينا وعدم وضع المزيج على النار مطلقا عقب اضافته والا سبب ذلك أخطارا كبيرة ٠

## باترونات بنت النيل

يحدث أن تتأخر باترونات بنت النيل عن الموعد الذى ضربناه لقارئاتنا ، وسبب ذلك اننا نطلب هذه الباترونات من أحد محال الازياء المشهورة بباريس٠ ولا يفوت حضرات القارئات أن مثل هذا الاجراء يستغرق وقتا ليس بالقصير فى الظروف الغير عادية التى تمر بنا ٠ لذا نرجوهن الانتظار وسوف تصلهن باترونالتهن قريبا ٠

## الروماتزم

بقية المنشور ص ٨

برؤية مناظر مبهجة أو الالتحاق بالعمل الذى يحبونه . كما يجب المحافظة على عدم الاصابة بالبرد وذلك بارتداء الملابس الجافة وعدم تخفيف الملابس قبل انتهاء شهر مايو والامتناع عن لبس الجوارب المبللة .

وذوو اليسار يعالجون الروماتزم بالسفر الى الخارج لاخذ حمامات مياه معدنية أو طينية ويمكن للافراد العاديين الوصول الى نفس النتائج بتغيير المناظر والراحة والاستجمام وأخذ حمامات البخار . وهناك طريقة بسيطة يمكنك بها عمل هذه الحمامات فى المنزل وذلك بأن تأخذ ملاءة فراش كبيرة وتضعها على كرسى بحيث لا يقل ما يكون منها على الارض عن ٦ بوصات ثم تلبس بيجامة خفيفة وتضع ماء ساخنا فى وعاء كبير وتنتظر الى أن تتمكن من وضع أقدامك فيه ثم تجلس على الكرسى وتضع قدميك فى الوعاء وتلف نفسك جيدا بالملاءة وخاصة من ناحية الرقبة حتى يحتجز كل البخار المتصاعد داخل الملاءة وبعد عشر دقائق أضف بعض الماء الساخن الى الوعاء ثم امكث عشر دقائق أخرى وبعدها جفف قدميك جيدا وبسرعة ثم تناول مشروبا ساخنا لتعوض به ما فقده الجسم من العرق .

والاسبرين يخفف من الآلام الروماتزمية وكذلك حمامات الخردل أو المستردة كما أن الادهنة التى يدخل فى تركيبها الكافور اذا دلكت بشدة فى الموضع المصاب تفيد فى تخفيف الالم كل هذه الوسائل التى سبق ذكرها قد استعملها آباؤنا وأجدادنا ولا مانع من أن نستعملها نحن ولكن اذا كنت قادرا فاشتر مصباحا كهربائيا خاصا يعطيك الدفء والاشعة فوق الحمراء وعرض نفسك لضوئه بين جدران غرفتك فكأنك باستعماله تأخذ حماما شمسيا .

## كيف تختارين شريك حياتك

بقية المنشور ص١٢

**الأمن :**

الأمن المادى : يجب أن يكون لزوجك عمل والا يبعثر نقوده على الميسر والسباق والمضاربات أو شرب الخمر .

الامن الأدبى : أن يكون عفا شريفا مخلصا بحيث لا يتركك وأطفالك بعد زواج طال أو قصر . واحذرى أن تتزوجى برجل كسول أو مدمن على شرب الخمر أو لعب الميسر أو ملاحقة النساء .

**العطف :**

نحن فى حاجة الى العطف كحاجتنا تقريبا الى الخبز . ابعدى عن اختيار الازواج الانانيين وذوى الطباع الحادة .

**التفاهم :**

لكى تحلا المشاكل التى سوف تعترضكما فان من الواجب أن تتمكنا من المناقشة سويا دون ان تعكرا صفو علاقتكما . لا تتزوجى بالرجل الذى ينتقد كل شىء والذى يدعى بأنه دائما على حق والذى يشكو دائما . أنه من المستحيل أن تتفاهمى مع مثل هذا الرجل .

**رضا المجتمع :**

انك فى حاجة الى قوة فائقة لتستطيعى أن تعيشى سعيدة مع رجل تزوجته رغم عدم موافقة من يحيطون بك ان الزواج الذى يوصد أمامنا الابواب جميعها لا يمكن أن يكون سعيدا أو يظل سعيدا .



مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

# ڤيم ينظف بسرعة وأمان




ان خادمك الأمين ڤيم يؤدى لك خدمة كبيرة
فى كل ناحية من نواحى بيتك .. فى المطبخ والحمام
وفى كل مكان .. ڤيم يزيل الأقذار والمواد الدهنية
بسرعة وسهولة ويجعل كل شيءٍ لامعًا براقا .

ڤيم المنظف السريع المضمون

ڤيم ينظف كل شيء

UN PRODUIT LEVER

# فانيتي شوب



آخر مبتكرات الأزياء

من فساتين
دكوليفيشيه

قسم التفصيل
١١ شارع شريفين
بالقاهرة

vanity
shop

القاهرة - ٣٢ شارع قصر النيل
الأسكندرية - ١٣ شارع فؤاد الأول